

健康づくりと食育に関するアンケート 調査報告書

令和8年3月

玉村町

目次

1章 健康づくりと食育に関するアンケート	1
I 調査の概要	1
1. 調査の目的	1
2. 調査の設計	1
3. 報告書を見るにあたって	1
II 回答者の属性	2
III 調査結果	5
1. 健康について	5
2. 食生活について	7
3. 歯と口の健康について	26
4. お酒・たばこについて	33
5. 生活習慣病・がんについて	39
6. 身体活動(運動、行動)について	42
7. 休養・こころの健康について	47
IV 調査結果からみた考察(現状と課題)	68
1. 健康について	68
2. 食生活について	69
3. 歯と口の健康について	70
4. お酒・たばこについて	70
5. 生活習慣病・がんについて	71
6. 身体活動(運動・行動)について	71
7. 休養、こころの健康について	71
8. 健康づくりに関する要望	72
V 資料編	73
調査票	73
2章 母子保健に関するアンケート	85
I 調査の概要	85
1. 調査の目的	85
2. 調査の設計	85
3. 報告書を見るにあたって	85
II 妊婦アンケート調査結果	86
III 調査結果からみた考察(現状と課題)	90
IV 2, 3歳児アンケート調査結果	91
V 調査結果からみた考察(現状と課題)	98
VI 資料編	99
アンケート調査票	99

1章 健康づくりと食育に関するアンケート

I 調査の概要

1. 調査の目的

本調査は、健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」および、食育基本法に基づく「市町村食育推進計画」の見直しをするため、町民の健康づくりや食育に対する意識や関心、日ごろの生活状況等を把握し、次期計画策定のための基礎資料とすることを目的に実施しました。

2. 調査の設計

調査地域	玉村町全域
調査対象	玉村町に居住する10代以上の男女個人(令和7年9月1日時点)
標本数	1,200人
抽出方法	住民基本台帳にもとづく単純無作為抽出
回収数	549人(郵送回答387人、ウェブ回答162人)(有効回収率45.8%)
調査方法	郵送及びウェブ調査法
調査時期	令和7年9月～10月

3. 報告書を見るにあたって

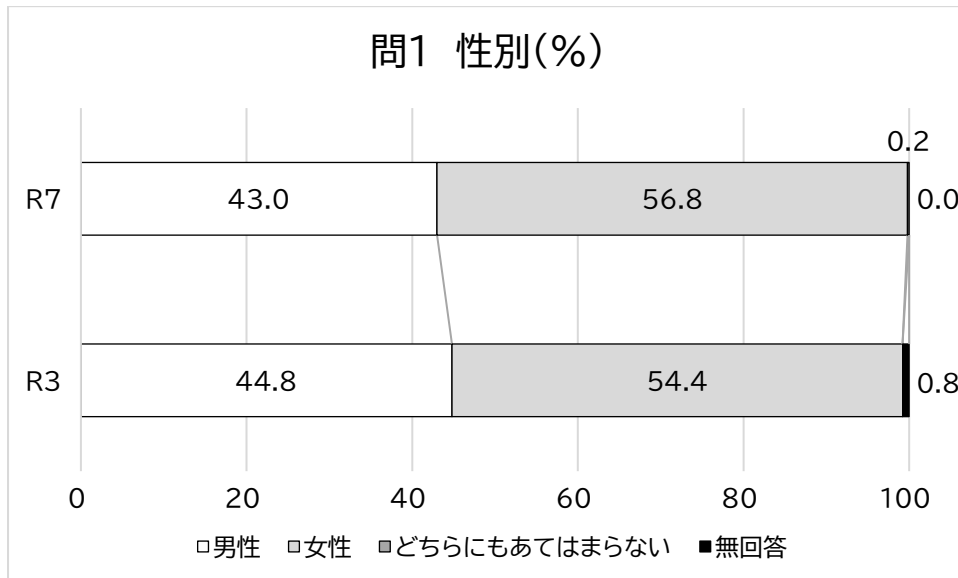
- ・集計は小数点第2位を四捨五入しており、回答比率が100%とならない場合があります。
- ・2つ以上の回答を要する(複数回答)質問の場合、その回答比率の合計は100%を超える場合があります。
- ・記述が不明瞭なもの、選択できる数を超えて回答しているもの等に関しては、無回答としています。
- ・本調査は、次期健康増進計画・食育推進計画策定の基礎資料とすることを目的にしているため、前回計画の中間評価時に実施した調査結果も比較対象として併記しています。

II 回答者の属性

(調査票 問1~5)

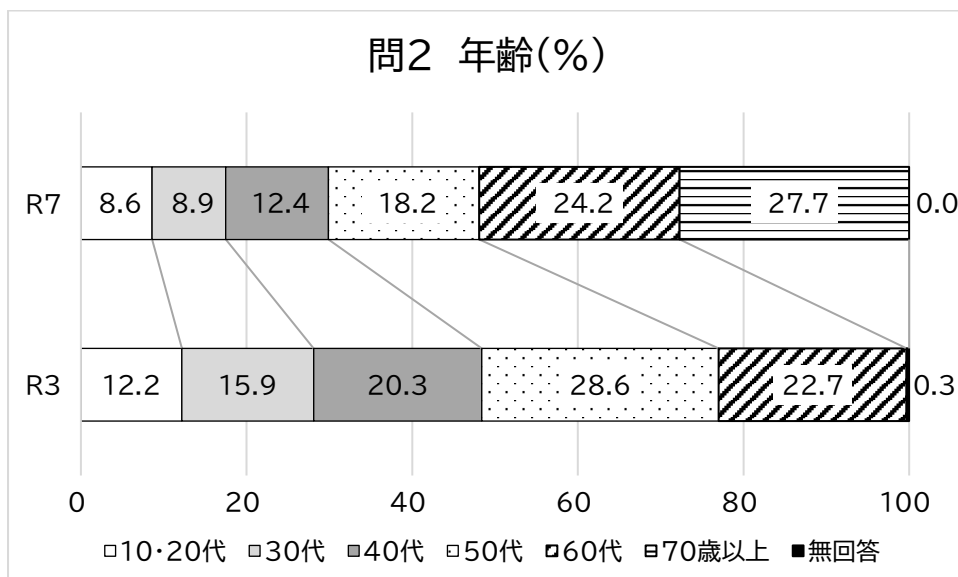
問1 あなたの性別を教えてください。(1つ選択)

1 男性 2 女性 3 どちらにもあてはまらない



問2 あなたの年齢はどの年代に該当しますか。(1つ選択)

1 10・20代 2 30代 3 40代 4 50代 5 60代 6 70歳以上

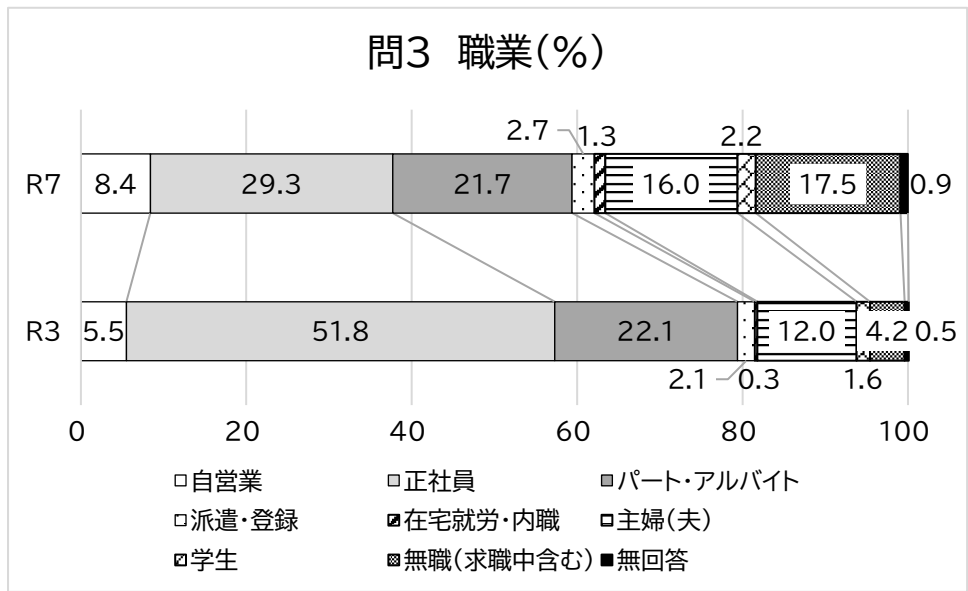


※R3 は、20歳から65歳を対象に調査を行っています。

問3 あなたの仕事の形態を教えてください。(1つ選択)

※非常勤職員はパート・アルバイトに含む ※在宅勤務の正職員の場合は、在宅就労を選択

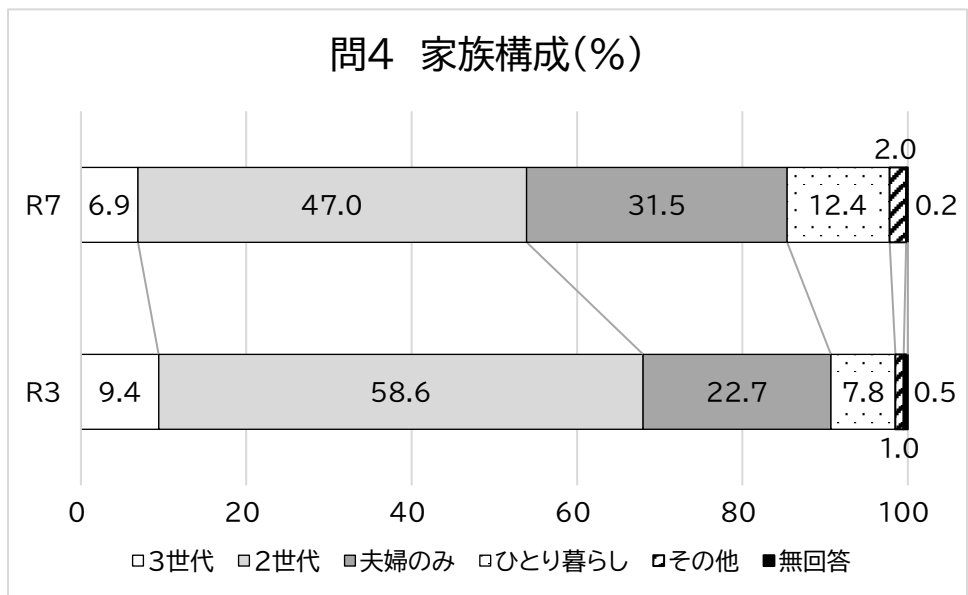
- | | | | |
|-----------|---------|-------------|-------------|
| 1 自営業 | 2 正職員 | 3 パート・アルバイト | 4 派遣・登録 |
| 5 在宅就労・内職 | 6 主婦(夫) | 7 学生 | 8 無職(求職中含む) |



問4 あなたの家族構成を教えてください。(1つ選択)

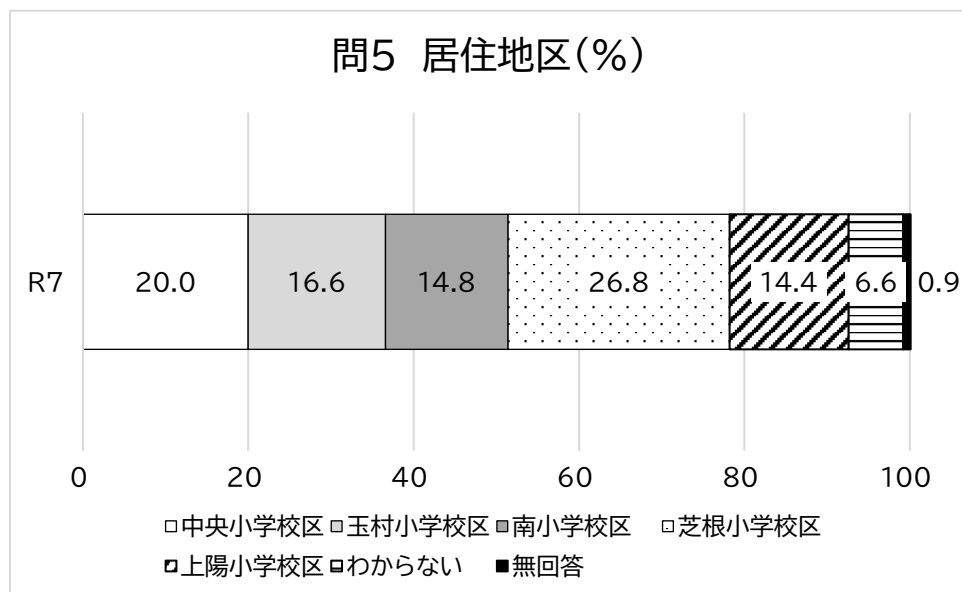
※3世代…親・子・孫 で暮らしている世帯 2世代… 親・子 で暮らしている世帯
その他の場合は()内に記入。

- | | | | |
|----------|-------|--------|----------|
| 1 3世代 | 2 2世代 | 3 夫婦のみ | 4 ひとり暮らし |
| 5 その他() | | | |



問5 あなたのお住まいの地区を教えてください。(1つ選択)

- | | | |
|----------|----------|---------|
| 1 中央小学校区 | 2 玉村小学校区 | 3 南小学校区 |
| 4 芝根小学校区 | 5 上陽小学校区 | 6 わからない |



(R3 調査なし)

Ⅲ 調査結果

1. 健康について

(調査票 問6～7)

問6 あなたの身長と体重を教えてください。(小数点第1位まで記入してください)

(過去1年間に健康診断で計測した方はその数字を、していない方はおよその数字をご記入ください)

例:身長(160.5)cm 体重(60.3)kg

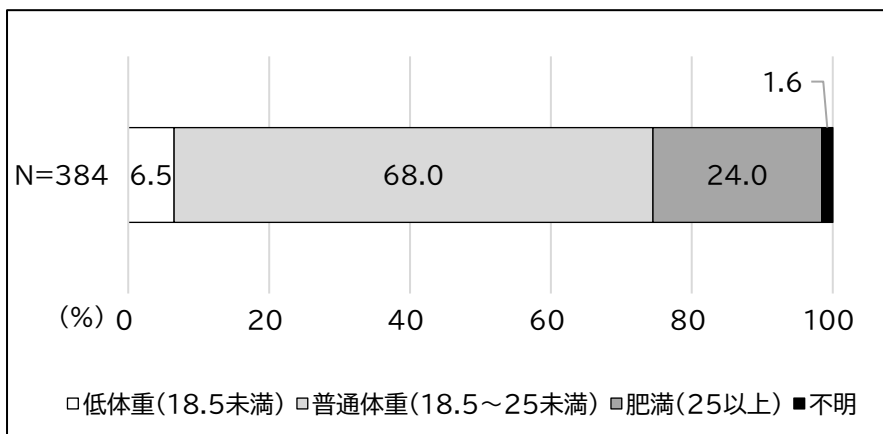
身長()cm	体重()Kg
---------	---------

問6 あなたの身長と体重を教えてください。

(%)

	合計 (人)	低体重	普通体重	肥満	無回答
全体	549	11.8	65.2	22.6	0.4
【性別】					
男性	236	9.7	64.8	25.4	0.0
女性	312	13.5	65.4	20.5	0.6
【年代別】					
10・20代	47	17.0	76.6	6.4	0.0
30代	49	10.2	59.2	30.6	0.0
40代	68	13.2	57.4	29.4	0.0
50代	100	13.0	61.0	25.0	1.0
60代	133	10.5	66.2	23.3	0.0
70歳以上	152	10.5	69.1	19.7	0.7
【性年代別】					
男性10・20代	23	13.0	78.3	8.7	0.0
男性30代	16	6.3	56.3	37.5	0.0
男性40代	29	10.3	51.7	37.9	0.0
男性50代	35	8.6	62.9	28.6	0.0
男性60代	65	9.2	64.6	26.2	0.0
男性70歳以上	68	10.3	69.1	20.6	0.0
女性10・20代	24	20.8	75.0	4.2	0.0
女性30代	32	12.5	59.4	28.1	0.0
女性40代	39	15.4	61.5	23.1	0.0
女性50代	65	15.4	60.0	23.1	1.5
女性60代	68	11.8	67.6	20.6	0.0
女性70歳以上	84	10.7	69.0	19.0	1.2

(参考 R3)



問7 あなたは、現在の体重をどう思いますか。(1つ選択)

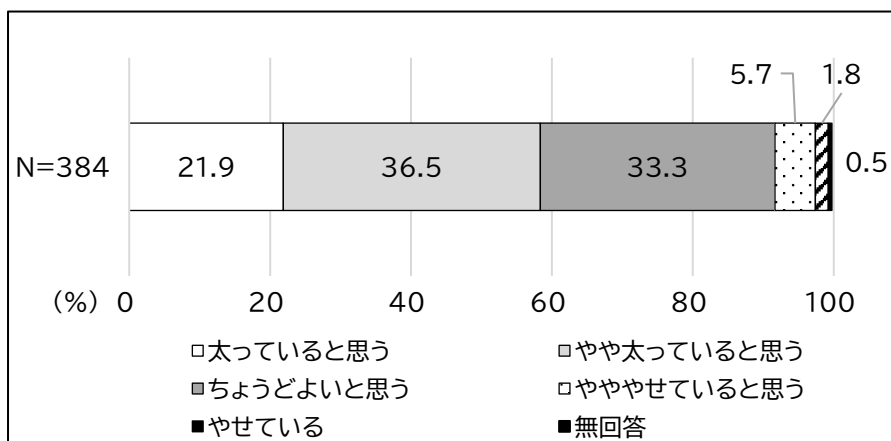
1 太っている 2 やや太っている 3 ちょうどよい 4 やややせている 5 やせている

問7 あなたは、現在の体重をどう思いますか。

(%)

	合計 (人)	太っている	やや太っている	ちょうどよい	やややせている	やせている	無回答
合計(人)	549	18.6	30.8	35.0	8.6	6.9	0.2
【性別】							
男性	236	16.5	29.7	33.5	10.6	9.7	0.0
女性	312	20.2	31.7	35.9	7.1	4.8	0.3
【年代別】							
10・20代	47	2.1	34.0	36.2	21.3	6.4	0.0
30代	49	28.6	32.7	24.5	12.2	2.0	0.0
40代	68	20.6	33.8	35.3	2.9	7.4	0.0
50代	100	25.0	29.0	32.0	8.0	6.0	0.0
60代	133	21.1	36.8	27.8	8.3	6.0	0.0
70歳以上	152	13.2	23.7	46.1	6.6	9.9	0.7
【性年代別】							
男性10～30代	39	12.8	33.3	23.1	23.1	7.7	0.0
男性40～50代	64	23.4	28.1	31.3	6.3	10.9	0.0
男性60代以上	133	14.3	29.3	37.6	9.0	9.8	0.0
女性10～30代	56	17.9	33.9	33.9	12.5	1.8	0.0
女性40～50代	104	23.1	32.7	34.6	5.8	3.8	0.0
女性60代以上	152	19.1	30.3	37.5	5.9	6.6	0.7
【BMI】							
低体重	65	0.0	1.5	23.1	29.2	46.2	0.0
普通体重	358	6.4	35.2	48.6	7.5	2.0	0.3
肥満	124	63.7	33.1	2.4	0.8	0.0	0.0

(参考 R3)



2. 食生活について

(調査票 問8～25)

問8 あなたは、朝食を食べていますか。(1つ選択)

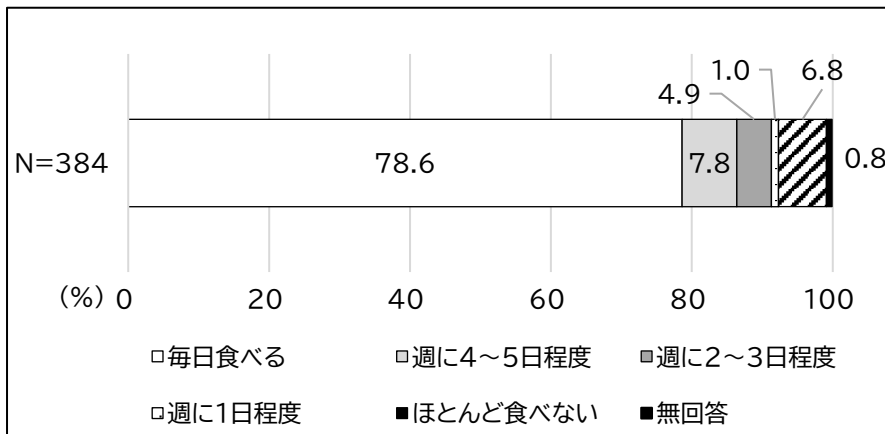
1 ほとんど毎日食べる	2 週に4～5日程度食べる	3 週に2～3日程度食べる
4 週に1日程度食べる	5 ほとんど食べない	

問8 あなたは、朝食を食べていますか。

(%)

	合計 (人)	ほとんど毎日食 べる	週に4～5日程度 食べる	週に2～3日程度 食べる	週に1日程度食 べる	ほとんど食べな い	無回答
全体	549	83.2	5.5	3.3	1.5	6.6	0.0
【性別】							
男性	236	83.1	4.7	3.4	1.3	7.6	0.0
女性	312	83.3	6.1	3.2	1.6	5.8	0.0
【年代別】							
10・20代	47	57.4	14.9	8.5	4.3	14.9	0.0
30代	49	69.4	14.3	2.0	0.0	14.3	0.0
40代	68	72.1	5.9	7.4	1.5	13.2	0.0
50代	100	84.0	5.0	3.0	3.0	5.0	0.0
60代	133	88.7	2.3	2.3	1.5	5.3	0.0
70歳以上	152	95.4	2.6	1.3	0.0	0.7	0.0
【性年代別】							
男性10・20代	23	69.6	8.7	4.3	4.3	13.0	0.0
男性30代	16	81.3	6.3	0.0	0.0	12.5	0.0
男性40代	29	65.5	3.4	10.3	0.0	20.7	0.0
男性50代	35	74.3	8.6	5.7	5.7	5.7	0.0
男性60代	65	87.7	3.1	1.5	0.0	7.7	0.0
男性70歳以上	68	95.6	2.9	1.5	0.0	0.0	0.0
女性10・20代	24	45.8	20.8	12.5	4.2	16.7	0.0
女性30代	32	62.5	18.8	3.1	0.0	15.6	0.0
女性40代	39	76.9	7.7	5.1	2.6	7.7	0.0
女性50代	65	89.2	3.1	1.5	1.5	4.6	0.0
女性60代	68	89.7	1.5	2.9	2.9	2.9	0.0
女性70歳以上	84	95.2	2.4	1.2	0.0	1.2	0.0

(参考 R3)



問9 あなたは、よくかんで食事をとっていますか。(1つ選択)

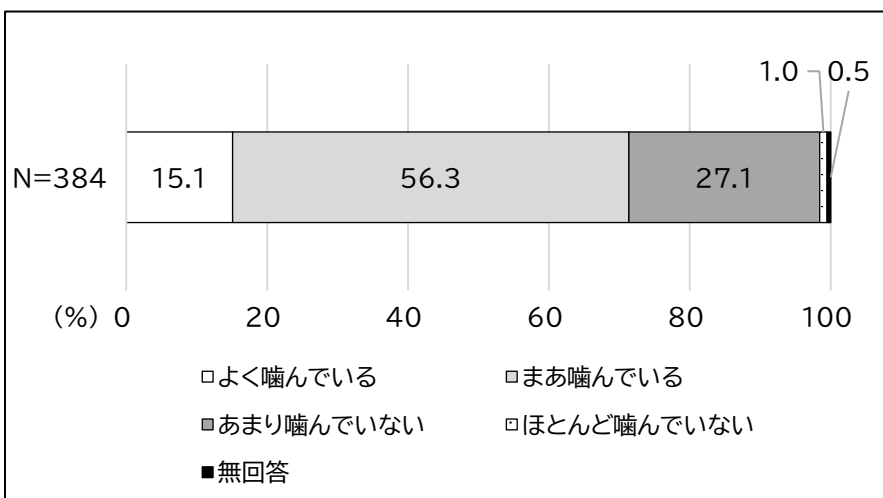
1 よくかんでいる 2 まあかんでいる 3 あまりかんでいない 4 ほとんどかんでいない

問9 あなたは、よくかんで食事をとっていますか。

(%)

	合計 (人)	よくかんでいる	まあかんでいる	あまりかんでい ない	ほとんどかんでい ない	無回答
全体	549	20.4	59.7	18.8	0.9	0.2
【性別】						
男性	236	18.2	58.9	21.2	1.3	0.4
女性	312	22.1	60.3	17.0	0.6	0.0
【年代別】						
10・20代	47	23.4	63.8	12.8	0.0	0.0
30代	49	22.4	55.1	20.4	2.0	0.0
40代	68	10.3	63.2	25.0	1.5	0.0
50代	100	22.0	53.0	23.0	2.0	0.0
60代	133	21.1	64.7	14.3	0.0	0.0
70歳以上	152	21.7	58.6	18.4	0.7	0.7
【性年代別】						
男性10～30代	39	20.5	61.5	15.4	2.6	0.0
男性40～50代	64	14.1	53.1	29.7	3.1	0.0
男性60代以上	133	19.5	60.9	18.8	0.0	0.8
女性10～30代	56	25.0	57.1	17.9	0.0	0.0
女性40～50代	104	19.2	59.6	20.2	1.0	0.0
女性60代以上	152	23.0	61.8	14.5	0.7	0.0

(参考 R3)



問10 あなたは、どのくらいの頻度で主食・主菜・副菜のそろった食事を食べますか。(1つ選択)

※主食…ごはん、パン、めん類 など
 主菜…卵、肉、魚、大豆・大豆製品が主体のおかず
 副菜…野菜、海藻、いも類などが主体のおかず

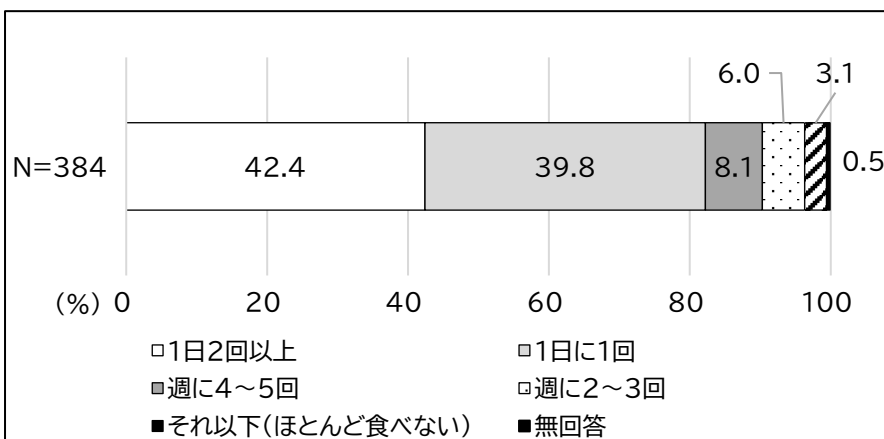
- 1 1日2回以上食べる 2 1日1回程度食べる 3 週に4～5回程度食べる
 4 週に2～3回程度食べる 5 それ以下・ほとんど食べない

問10 あなたは、どのくらいの頻度で主食・主菜・副菜のそろった食事を食べますか。(%)

	合計 (人)	1日2回以上食べる	1日1回程度食べる	週に4～5回程度 食べる	週に2～3回程度 食べる	それ以下・ほと んど食べない	無回答
全体	549	49.4	37.9	6.0	5.1	1.6	0.0
【性別】							
男性	236	48.3	37.3	6.4	5.9	2.1	0.0
女性	312	50.0	38.5	5.8	4.5	1.3	0.0
【年代別】							
10・20代	47	21.3	48.9	8.5	17.0	4.3	0.0
30代	49	24.5	63.3	2.0	10.2	0.0	0.0
40代	68	27.9	50.0	11.8	4.4	5.9	0.0
50代	100	46.0	44.0	5.0	5.0	0.0	0.0
60代	133	60.9	29.3	6.8	1.5	1.5	0.0
70歳以上	152	67.8	24.3	3.9	3.3	0.7	0.0
【性年代別】							
男性10～30代	39	33.3	48.7	2.6	12.8	2.6	0.0
男性40～50代	64	29.7	48.4	12.5	6.3	3.1	0.0
男性60代以上	133	61.7	28.6	4.5	3.8	1.5	0.0
女性10～30代	56	14.3	62.5	7.1	14.3	1.8	0.0
女性40～50代	104	44.2	45.2	4.8	3.8	1.9	0.0
女性60代以上	152	67.1	25.0	5.9	1.3	0.7	0.0

(参考 R3)

問14 あなたは、主食・主菜・副菜のそろった食事をどのくらいの頻度で食べていますか。(1つ選択)



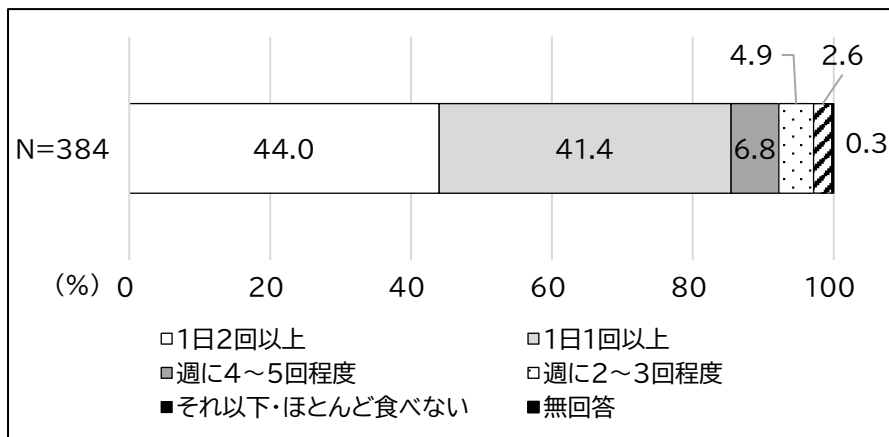
問11 あなたは、どのくらいの頻度で野菜の入った料理を食べますか。(1つ選択)

- 1 1日2回以上食べる 2 1日1回程度食べる 3 週に4~5回程度食べる
 4 週に2~3回程度食べる 5 それ以下・ほとんど食べない

問 1 1 あなたは、どのくらいの頻度で野菜の入った料理を食べますか。 (％)

	合計 (人)	1日2回以上食べる	1日1回程度食べる	週に4~5回程度 食べる	週に2~3回程度 食べる	それ以下・ほと んど食べない	無回答
全体	549	49.0	36.1	8.2	5.6	0.5	0.5
【性別】							
男性	236	44.5	37.3	9.7	6.8	0.8	0.8
女性	312	52.6	35.3	6.7	4.8	0.3	0.3
【年代別】							
10・20代	47	36.2	42.6	12.8	6.4	2.1	0.0
30代	49	32.7	59.2	4.1	4.1	0.0	0.0
40代	68	35.3	42.6	16.2	5.9	0.0	0.0
50代	100	52.0	36.0	5.0	5.0	2.0	0.0
60代	133	56.4	36.1	3.8	3.8	0.0	0.0
70歳以上	152	55.9	23.7	10.5	7.9	0.0	2.0
【性年代別】							
男性10~30代	39	33.3	43.6	12.8	7.7	2.6	0.0
男性40~50代	64	37.5	39.1	14.1	7.8	1.6	0.0
男性60代以上	133	51.1	34.6	6.8	6.0	0.0	1.5
女性10~30代	56	35.7	57.1	3.6	3.6	0.0	0.0
女性40~50代	104	50.0	38.5	6.7	3.8	1.0	0.0
女性60代以上	152	60.5	25.0	7.9	5.9	0.0	0.7

(参考 R3)



問12 あなたは、日ごろ栄養バランス等に配慮した食事をとれていますか。また、今後とりたいと考えていますか。

(1つ選択)

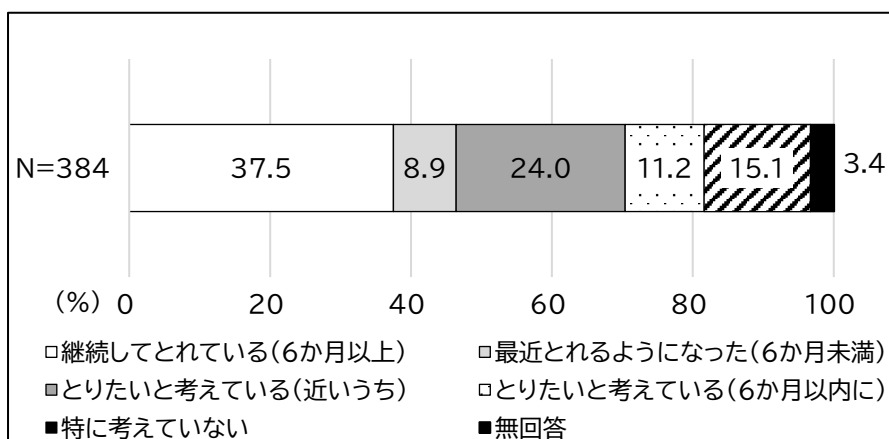
- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1 継続してとれている(6か月以上) | 2 最近とれるようになった(6か月未満) |
| 3 とりたいと考えている(近いうち) | 4 とりたいと考えている(6か月以内に) |
| 5 特に考えていない | |

問12 あなたは、日ごろ栄養バランス等に配慮した食事をとれていますか。また、今後とりたいと考えていますか。

(%)

	合計 (人)	継続してとれてい る(6か月以 上)	最近とれるよう になった(6か 月未満)	とりたいと考 えている(近 いうち)	とりたいと考 えている(6か 月以 内に)	特に考えていない	無回答
全体	549	53.6	8.6	22.2	4.0	10.4	1.3
【性別】							
男性	236	55.5	7.6	17.4	3.4	15.3	0.8
女性	312	52.2	9.3	26.0	4.5	6.4	1.6
【年代別】							
10・20代	47	36.2	12.8	40.4	2.1	8.5	0.0
30代	49	32.7	12.2	38.8	6.1	10.2	0.0
40代	68	48.5	1.5	26.5	8.8	13.2	1.5
50代	100	56.0	9.0	17.0	3.0	15.0	0.0
60代	133	57.9	13.5	19.5	1.5	6.8	0.8
70歳以上	152	62.5	4.6	15.1	4.6	9.9	3.3
【性年代別】							
男性10～30代	39	46.2	7.7	35.9	0.0	10.3	0.0
男性40～50代	64	46.9	6.3	15.6	6.3	25.0	0.0
男性60代以上	133	62.4	8.3	12.8	3.0	12.0	1.5
女性10～30代	56	26.8	16.1	42.9	7.1	7.1	0.0
女性40～50代	104	56.7	5.8	24.0	4.8	7.7	1.0
女性60代以上	152	58.6	9.2	21.1	3.3	5.3	2.6

(参考 R3)



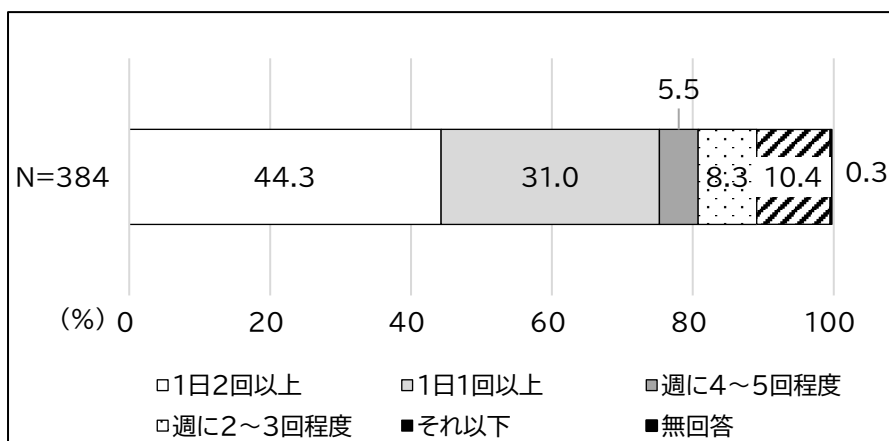
問13 あなたは、どのくらいの頻度で家族や周囲の人と一緒に食事をとりますか。(1つ選択)

1 1日2回以上	2 1日1回程度	3 週に4~5回程度
4 週に2~3回程度	5 それ以下	

問13 あなたは、どのくらいの頻度で家族や周囲の人と一緒に食事をとりますか。 (%)

	合計 (人)	1日2回以上	1日1回程度	週に4~5回程度	週に2~3回程度	それ以下	無回答
全体	549	43.9	29.1	6.4	5.8	14.4	0.4
【性別】							
男性	236	41.5	28.8	5.5	6.8	16.9	0.4
女性	312	45.5	29.5	7.1	5.1	12.5	0.3
【年代別】							
10・20代	47	31.9	36.2	4.3	6.4	21.3	0.0
30代	49	28.6	42.9	6.1	10.2	12.2	0.0
40代	68	29.4	41.2	8.8	7.4	13.2	0.0
50代	100	33.0	38.0	8.0	10.0	11.0	0.0
60代	133	49.6	30.1	6.8	3.8	9.8	0.0
70歳以上	152	61.2	10.5	4.6	2.6	19.7	1.3
【性年代別】							
男性10~30代	39	28.2	35.9	2.6	10.3	23.1	0.0
男性40~50代	64	25.0	40.6	6.3	12.5	15.6	0.0
男性60代以上	133	53.4	21.1	6.0	3.0	15.8	0.8
女性10~30代	56	30.4	42.9	7.1	7.1	12.5	0.0
女性40~50代	104	35.6	38.5	9.6	6.7	9.6	0.0
女性60代以上	152	57.9	18.4	5.3	3.3	14.5	0.7

(参考 R3)



問14 あなたの食習慣について該当するものを選んでください。(あてはまるものすべてを選択)

※8 寝る前にもものを食べる…寝る前2時間の間に何か食べる習慣がある場合は選択する。

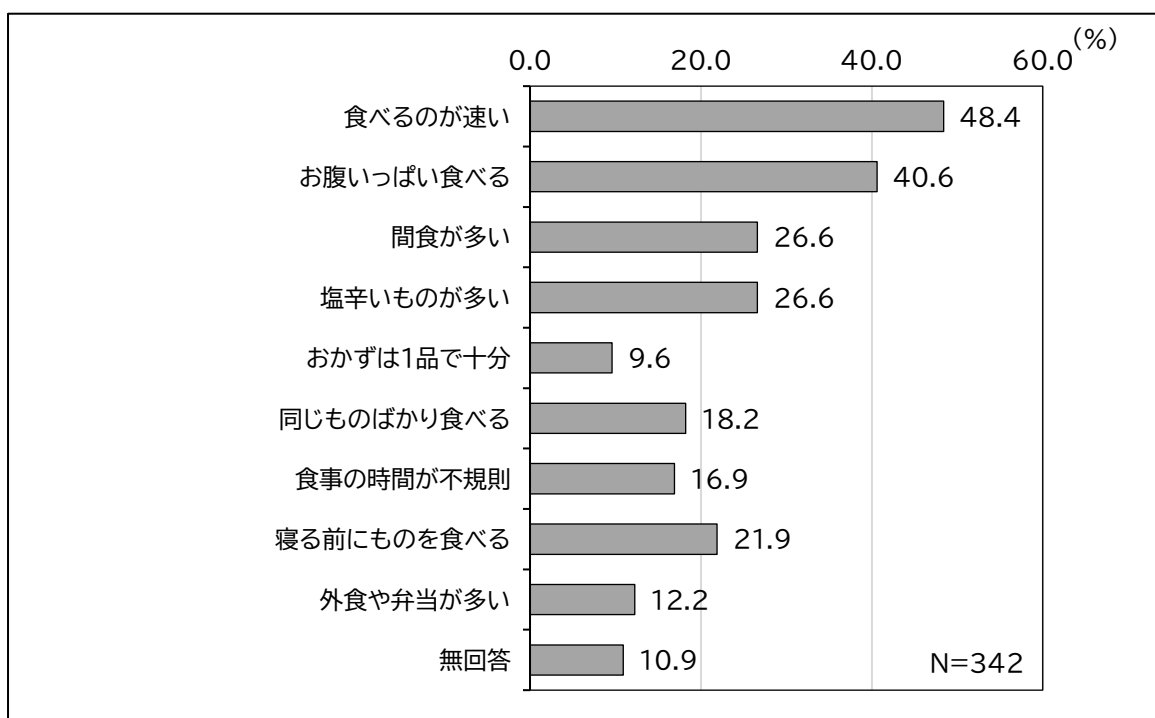
- | | | |
|-------------|---------------|--------------|
| 1 食べるのが速い | 2 お腹いっぱい食べる | 3 間食が多い |
| 4 塩辛いものが多い | 5 おかずは1品で十分 | 6 同じものばかり食べる |
| 7 食事の時間が不規則 | 8 寝る前にもものを食べる | 9 外食や弁当が多い |
| 10 該当なし | | |

問14 あなたの食習慣について該当するものを選んでください。

(%)

	回答者数 (人)	食べるのが 速い	お腹いっぱい 食べる	間食が多い	塩辛いもの が多い	おかずは1品 で十分	同じものばかり 食べる	食事の時間が 不規則	寝る前にももの を食べる	外食や弁当が 多い	該当なし	無回答
全体	549	39.5	29.7	23.1	11.5	10.4	17.7	16.9	13.7	10.2	19.5	2.7
【性別】												
男性	236	49.6	32.6	18.2	14.0	11.4	20.3	19.1	15.7	12.3	16.1	1.3
女性	312	32.1	27.6	26.9	9.6	9.6	15.4	15.4	12.2	8.7	22.1	3.8
【年代別】												
10・20代	47	36.2	38.3	36.2	17.0	19.1	29.8	36.2	17.0	14.9	10.6	0.0
30代	49	38.8	38.8	36.7	12.2	10.2	26.5	34.7	30.6	20.4	6.1	0.0
40代	68	57.4	44.1	33.8	22.1	22.1	19.1	22.1	14.7	19.1	8.8	0.0
50代	100	41.0	35.0	22.0	9.0	11.0	22.0	19.0	17.0	8.0	18.0	0.0
60代	133	37.6	21.8	13.5	10.5	8.3	9.8	9.0	12.0	8.3	22.6	2.3
70歳以上	152	33.6	21.1	19.1	7.2	3.9	14.5	8.6	5.9	4.6	29.6	7.9
【性年代別】												
男性10～30代	39	46.2	43.6	35.9	12.8	17.9	25.6	35.9	25.6	17.9	7.7	0.0
男性40～50代	64	59.4	43.8	21.9	15.6	15.6	26.6	26.6	20.3	15.6	12.5	0.0
男性60代以上	133	45.9	24.1	11.3	13.5	7.5	15.8	10.5	10.5	9.0	20.3	2.3
女性10～30代	56	32.1	35.7	37.5	16.1	12.5	28.6	35.7	23.2	17.9	8.9	0.0
女性40～50代	104	40.4	35.6	29.8	13.5	15.4	17.3	16.3	13.5	10.6	15.4	0.0
女性60代以上	152	26.3	19.1	21.1	4.6	4.6	9.2	7.2	7.2	3.9	31.6	7.9

(参考 R3)



問15 あなたは、成人の塩分摂取量の目安は1日あたり何gだと思いますか。(整数で記入してください)

()g

問15 あなたは、成人の塩分摂取量の目安は1日あたり何gだと思いますか。

(%)

	合計(人) (人)	1~5g未満	5~10g未満	10~15g未満	15~20g未満	20g以上	無回答
全体	549	8.7	53.0	17.5	3.3	5.6	11.8
【性別】							
男性	236	10.2	44.1	24.6	2.1	8.5	10.6
女性	312	7.7	59.9	12.2	4.2	3.5	12.5
【年代別】							
10・20代	47	10.6	40.4	14.9	2.1	25.5	6.4
30代	49	8.2	57.1	16.3	4.1	10.2	4.1
40代	68	4.4	48.5	23.5	10.3	7.4	5.9
50代	100	8.0	58.0	23.0	2.0	3.0	6.0
60代	133	9.0	63.2	15.0	2.3	3.0	7.5
70歳以上	152	10.5	45.4	14.5	2.0	1.3	26.3
【性年代別】							
男性10~30代	39	7.7	33.3	28.2	5.1	23.1	2.6
男性40~50代	64	7.8	43.8	31.3	4.7	7.8	4.7
男性60代以上	133	12.0	47.4	20.3	0.0	4.5	15.8
女性10~30代	56	10.7	60.7	7.1	1.8	14.3	5.4
女性40~50代	104	5.8	60.6	18.3	5.8	2.9	6.7
女性60代以上	152	7.9	59.2	9.9	3.9	0.0	19.1

※5~10g未満の内訳

5g	6g	7g	8g	9g
101人	90人	64人	27人	9人

厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準」(2025年版)における一日あたりの塩分目標量

成人男性	成人女性
7.5g未満	6.5g未満

群馬県が設定している一日あたりの食塩摂取量の目標値(元気県ぐんま 21(第3次)より)

2032年次
7g

(R3 調査なし)

問16 あなたは、普段の食生活の中で減塩を心がけていますか。(1つ選択)

1 いつも心がけている 2 ときどき心がけている 3 あまり心がけていない

問16 あなたは、普段の食生活の中で減塩を心がけていますか。

(%)

	合計 (人) (人)	いつも心がけている	ときどき心がけている	あまり心がけていない	無回答
全体	549	25.5	46.3	27.9	0.4
【性別】					
男性	236	18.6	45.8	35.2	0.4
女性	312	30.8	46.8	22.1	0.3
【年代別】					
10・20代	47	6.4	53.2	38.3	2.1
30代	49	12.2	44.9	42.9	0.0
40代	68	19.1	39.7	41.2	0.0
50代	100	25.0	49.0	26.0	0.0
60代	133	28.6	46.6	24.8	0.0
70歳以上	152	36.2	45.4	17.8	0.7
【性年代別】					
男性10～30代	39	2.6	46.2	51.3	0.0
男性40～50代	64	15.6	40.6	43.8	0.0
男性60代以上	133	24.8	48.1	26.3	0.8
女性10～30代	56	14.3	51.8	32.1	1.8
女性40～50代	104	26.9	48.1	25.0	0.0
女性60代以上	152	39.5	44.1	16.4	0.0

(R3 調査なし)

問17 あなたの家庭では、食品をどのようなお店で購入することが多いですか。(上位3つまで選択)

1 スーパーマーケット	2 コンビニエンスストア	3 農産物直売所	4 ドラッグストア
5 ネットスーパーや生活協同組合等の宅配サービス	6 わからない	7 その他()	

問17 あなたの家庭では、食品をどのようなお店で購入することが多いですか。

(%)

	回答者数 (人)	スーパーマ ーケット	コンビエ ンスストア	農産物直 売所	ドラッグ ストア	ネットス ーパーや 生活協 同組合 等の宅 配サー ビス	わか らな い	その 他	無回 答
全体	549	97.8	18.6	43.7	24.4	17.3	0.2	1.5	0.4
【性別】									
男性	236	97.5	22.5	33.1	22.0	12.3	0.4	0.8	0.8
女性	312	98.1	15.7	51.9	26.3	21.2	0.0	1.9	0.0
【年代別】									
10・20代	47	93.6	38.3	12.8	31.9	10.6	0.0	0.0	2.1
30代	49	100.0	34.7	26.5	32.7	26.5	0.0	0.0	0.0
40代	68	97.1	22.1	38.2	33.8	17.6	0.0	1.5	0.0
50代	100	96.0	10.0	46.0	28.0	15.0	0.0	3.0	0.0
60代	133	99.2	19.5	55.6	15.0	21.8	0.0	1.5	0.0
70歳以上	152	98.7	10.5	49.3	21.1	13.8	0.7	1.3	0.7
【性年代別】									
男性10～30代	39	92.3	38.5	20.5	28.2	17.9	0.0	0.0	2.6
男性40～50代	64	96.9	18.8	28.1	26.6	12.5	0.0	1.6	0.0
男性60代以上	133	99.2	19.5	39.1	18.0	10.5	0.8	0.8	0.8
女性10～30代	56	100.0	35.7	19.6	35.7	19.6	0.0	0.0	0.0
女性40～50代	104	96.2	12.5	51.9	32.7	18.3	0.0	2.9	0.0
女性60代以上	152	98.7	10.5	63.8	18.4	23.7	0.0	2.0	0.0

(R3 調査なし)

問18 あなたが主に食品を購入するお店は、どこにありますか。(1つ選択)

1 玉村町内	2 玉村町外(市町村名)
--------	-------------	---

問18 あなたが主に食品を購入するお店は、どこにありますか。(%)

	合計 (人)	玉村町内	玉村町外	無回答
全体	549	55.7	43.9	0.4
【性別】				
男性	236	61.9	37.7	0.4
女性	312	51.3	48.4	0.3
【年代別】				
10・20代	47	48.9	51.1	0.0
30代	49	42.9	57.1	0.0
40代	68	50.0	50.0	0.0
50代	100	57.0	43.0	0.0
60代	133	55.6	43.6	0.8
70歳以上	152	63.8	35.5	0.7
【性年代別】				
男性10～30代	39	56.4	43.6	0.0
男性40～50代	64	57.8	42.2	0.0
男性60代以上	133	65.4	33.8	0.8
女性10～30代	56	39.3	60.7	0.0
女性40～50代	104	51.9	48.1	0.0
女性60代以上	152	55.3	44.1	0.7

(R3 調査なし)

問19 あなたの家庭では、どのくらいの頻度で食材を購入しますか。(1つ選択)

1 毎日購入する	2 2～3日おきに購入する	3 週に1回程度購入する
4 週1回未満	5 食材は購入しない(外食や弁当中心である)	

問19 あなたの家庭では、どのくらいの頻度で食材を購入しますか。

(%)

	合計 (人)	毎日購入する	2～3日おきに購入する	週に1回程度購入する	週1回未満	食材は購入しない (外食や弁当中心である)	無回答
全体	549	12.4	55.9	29.5	1.1	0.4	0.7
【性別】							
男性	236	14.4	52.1	30.5	0.8	0.8	1.3
女性	312	10.9	58.7	28.8	1.3	0.0	0.3
【年代別】							
10・20代	47	10.6	48.9	36.2	4.3	0.0	0.0
30代	49	10.2	42.9	44.9	2.0	0.0	0.0
40代	68	8.8	50.0	41.2	0.0	0.0	0.0
50代	100	12.0	55.0	33.0	0.0	0.0	0.0
60代	133	9.8	69.2	18.8	0.0	1.5	0.8
70歳以上	152	17.8	53.9	24.3	2.0	0.0	2.0
【性年代別】							
男性10～30代	39	15.4	38.5	46.2	0.0	0.0	0.0
男性40～50代	64	9.4	50.0	40.6	0.0	0.0	0.0
男性60代以上	133	16.5	57.1	21.1	1.5	1.5	2.3
女性10～30代	56	7.1	50.0	37.5	5.4	0.0	0.0
女性40～50代	104	11.5	54.8	33.7	0.0	0.0	0.0
女性60代以上	152	11.8	64.5	22.4	0.7	0.0	0.7

(R3 調査なし)

問20 あなたは、どのくらいの頻度で外食やできあいの弁当を食べますか(1つ選択)

1 ほぼ毎日食べる 2 週に数回食べる 3 月に数回食べる 4 ほとんど食べない

問20 あなたは、どのくらいの頻度で外食やできあいの弁当を食べますか。

(%)

	合計 (人)	ほぼ毎日食べる	週に数回食べる	月に数回食べる	ほとんど食べない	無回答
全体	549	5.6	27.5	49.9	16.6	0.4
【性別】						
男性	236	11.0	28.0	47.9	12.7	0.4
女性	312	1.6	27.2	51.6	19.2	0.3
【年代別】						
10・20代	47	8.5	55.3	31.9	4.3	0.0
30代	49	14.3	44.9	30.6	10.2	0.0
40代	68	5.9	38.2	42.6	13.2	0.0
50代	100	5.0	21.0	59.0	15.0	0.0
60代	133	6.8	23.3	53.4	15.8	0.8
70歳以上	152	1.3	16.4	55.9	25.7	0.7
【性年代別】						
男性10～30代	39	20.5	46.2	28.2	5.1	0.0
男性40～50代	64	12.5	25.0	53.1	9.4	0.0
男性60代以上	133	7.5	24.1	51.1	16.5	0.8
女性10～30代	56	5.4	53.6	33.9	7.1	0.0
女性40～50代	104	1.0	29.8	51.9	17.3	0.0
女性60代以上	152	0.7	15.8	57.9	25.0	0.7

(R3 調査なし)

問21 あなたは、外食するときや食品を購入するとき、カロリーや栄養成分表示を見ますか。(1つ選択)

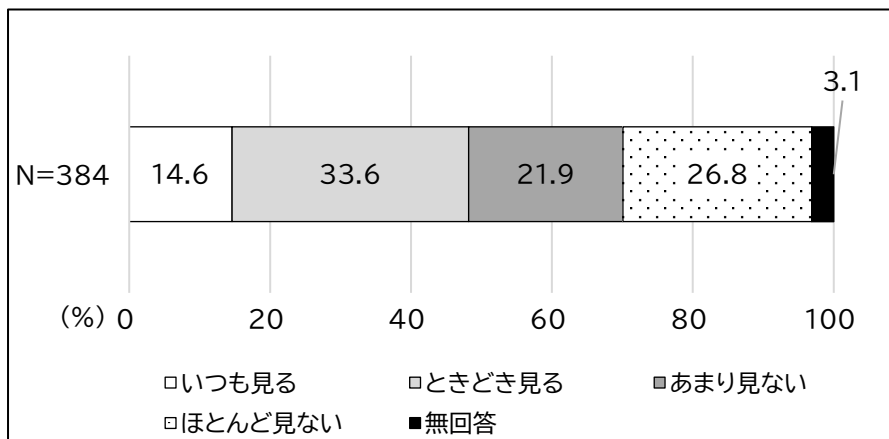
1 いつも見る	2 ときどき見る	3 あまり見ない	4 ほとんど見ない
---------	----------	----------	-----------

問21 あなたは、外食するときや食品を購入するとき、カロリーや栄養成分表示を見ますか。

(%)

	合計 (人)	いつも見る	ときどき見る	あまり見ない	ほとんど見ない	無回答
全体	549	10.6	31.3	26.2	31.7	0.2
【性別】						
男性	236	5.1	22.5	31.4	40.7	0.4
女性	312	14.7	38.1	22.4	24.7	0.0
【年代別】						
10・20代	47	4.3	31.9	29.8	34.0	0.0
30代	49	18.4	26.5	22.4	32.7	0.0
40代	68	13.2	29.4	26.5	30.9	0.0
50代	100	11.0	36.0	18.0	35.0	0.0
60代	133	10.5	33.1	26.3	30.1	0.0
70歳以上	152	8.6	28.9	31.6	30.3	0.7
【性年代別】						
男性10～30代	39	5.1	17.9	33.3	43.6	0.0
男性40～50代	64	7.8	25.0	23.4	43.8	0.0
男性60代以上	133	3.8	22.6	34.6	38.3	0.8
女性10～30代	56	16.1	37.5	21.4	25.0	0.0
女性40～50代	104	14.4	38.5	20.2	26.9	0.0
女性60代以上	152	14.5	38.2	24.3	23.0	0.0

(参考 R3)



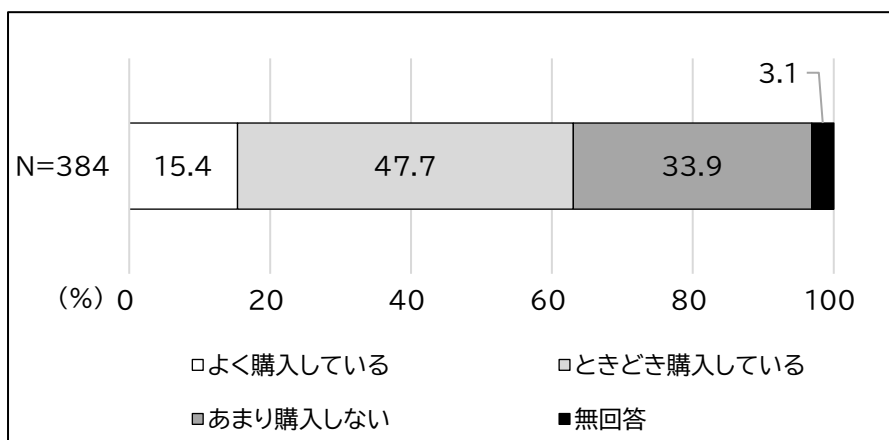
問22 あなたのご家庭では、玉村産の農産物を購入していますか。(1つ選択)

- 1 よく購入している 2 時々購入している 3 購入したいが販売場所がわからない
4 あまり購入しない

問 2 2 あなたのご家庭では、玉村産の農産物を購入していますか。 (％)

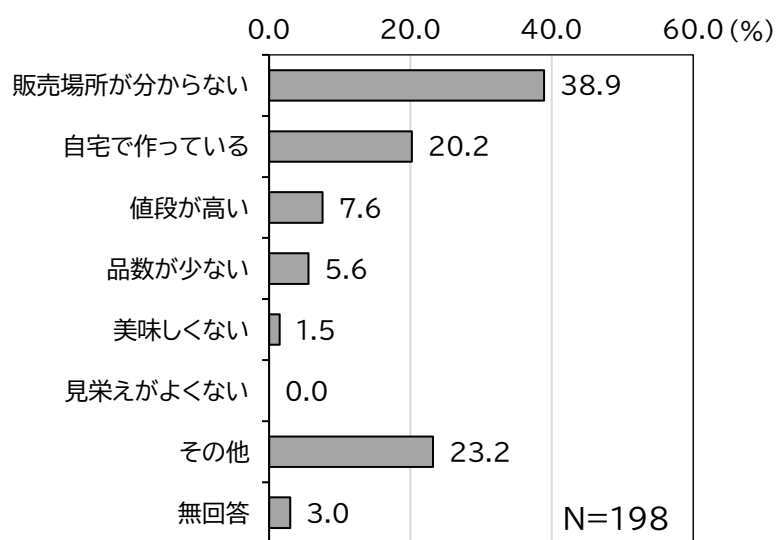
	合計 (人)	よく購入して いる	時々購入して いる	購入したいが 販売場所がわ からない	あまり購入し ない	無回答
全体	549	13.3	48.3	6.9	31.1	0.4
【性別】						
男性	236	10.6	44.1	11.0	33.9	0.4
女性	312	15.4	51.3	3.8	29.2	0.3
【年代別】						
10・20代	47	10.6	34.0	8.5	46.8	0.0
30代	49	10.2	38.8	6.1	44.9	0.0
40代	68	11.8	51.5	7.4	29.4	0.0
50代	100	16.0	41.0	7.0	35.0	1.0
60代	133	12.0	51.9	6.8	29.3	0.0
70歳以上	152	15.1	55.9	6.6	21.7	0.7
【性年代別】						
男性10～30代	39	12.8	43.6	2.6	41.0	0.0
男性40～50代	64	12.5	42.2	14.1	31.3	0.0
男性60代以上	133	9.0	45.1	12.0	33.1	0.8
女性10～30代	56	8.9	30.4	10.7	50.0	0.0
女性40～50代	104	15.4	47.1	2.9	33.7	1.0
女性60代以上	152	17.8	61.8	2.0	18.4	0.0

(参考 R3)



※R7は選択肢に「購入したいが販売場所がわからない」を追加

(参考 R3)※購入していない理由は何ですか。



問23 あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味を知っていますか。

(1つ選択)

1 知っている	2 知らない
---------	--------

問23 あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味を知っていますか。 (%)

	合計 (人)	知っている	知らない	無回答
全体	549	49.5	49.5	0.9
【性別】				
男性	236	38.6	60.6	0.8
女性	312	57.7	41.3	1.0
【年代別】				
10・20代	47	48.9	51.1	0.0
30代	49	42.9	57.1	0.0
40代	68	48.5	51.5	0.0
50代	100	60.0	40.0	0.0
60代	133	56.4	43.6	0.0
70歳以上	152	39.5	57.2	3.3
【性年代別】				
男性10～30代	39	23.1	76.9	0.0
男性40～50代	64	48.4	51.6	0.0
男性60代以上	133	38.3	60.2	1.5
女性10～30代	56	60.7	39.3	0.0
女性40～50代	104	59.6	40.4	0.0
女性60代以上	152	55.3	42.8	2.0

(R3 調査なし)

問24 あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理について、次世代へ伝えることが大切だと思いますか。(1つ選択)

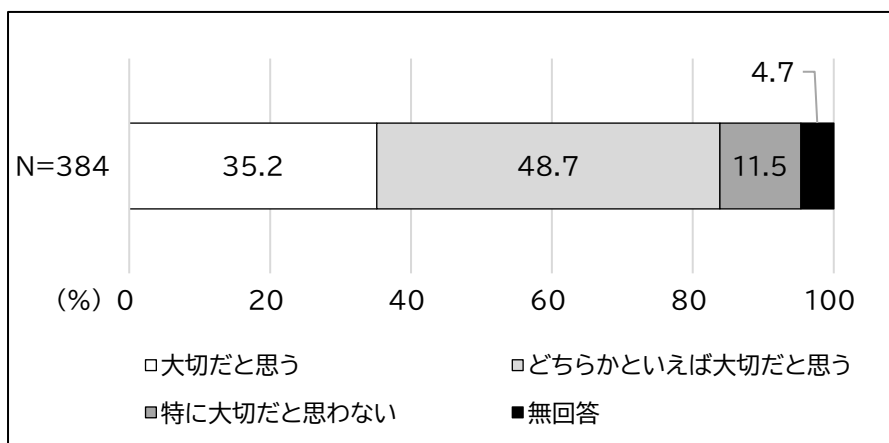
1 大切だと思う 2 どちらかといえば大切だと思う 3 特に大切だと思わない

問24 あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理について、次世代へ伝えることが大切だと思いますか。 (%)

	合計 (人)	大切だと思う	どちらかといえば大切 だと思う	特に大切だと思わない	無回答
全体	549	34.1	50.8	13.8	1.3
【性別】					
男性	236	34.3	46.6	18.2	0.8
女性	312	34.0	53.8	10.6	1.6
【年代別】					
10・20代	47	38.3	51.1	8.5	2.1
30代	49	42.9	55.1	2.0	0.0
40代	68	36.8	48.5	13.2	1.5
50代	100	47.0	45.0	8.0	0.0
60代	133	32.3	48.1	19.5	0.0
70歳以上	152	21.7	56.6	18.4	3.3
【性年代別】					
男性10～30代	39	38.5	46.2	12.8	2.6
男性40～50代	64	45.3	42.2	12.5	0.0
男性60代以上	133	27.8	48.9	22.6	0.8
女性10～30代	56	42.9	57.1	0.0	0.0
女性40～50代	104	41.3	49.0	8.7	1.0
女性60代以上	152	25.7	55.9	15.8	2.6

(参考 R3)

問21 あなたは、郷土料理(地粉うどんなど)や行事食(おせち料理など)について、次世代へ伝えることが大切だと思いますか。(1つ選択)



問25 あなたは、「食育」について関心がありますか。(1つ選択)

※食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

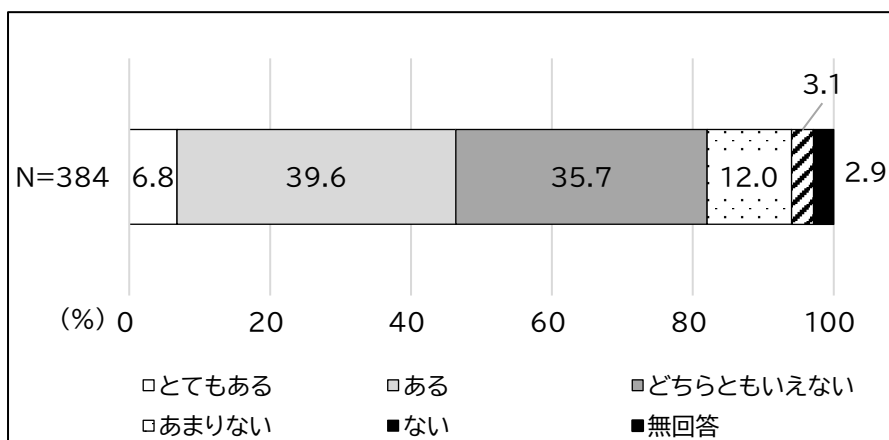
農林水産省ホームページより引用

1 とてもある	2 ある	3 どちらともいえない	4 あまりない	5 ない
---------	------	-------------	---------	------

問25 あなたは、「食育」について関心がありますか。(%)

	合計 (人)	とてもある	ある	どちらともいえない	あまりない	ない
全体	549	13.8	45.7	28.8	8.7	1.5
【性別】						
男性	236	8.5	37.3	36.4	15.3	1.7
女性	312	17.9	52.2	22.8	3.8	1.3
【年代別】						
10・20代	47	27.7	40.4	23.4	4.3	2.1
30代	49	24.5	36.7	32.7	6.1	0.0
40代	68	13.2	39.7	36.8	7.4	1.5
50代	100	19.0	46.0	23.0	9.0	3.0
60代	133	6.8	50.4	31.6	10.5	0.8
70歳以上	152	9.2	48.7	27.0	9.9	1.3
【性年代別】						
男性10～30代	39	10.3	43.6	33.3	7.7	2.6
男性40～50代	64	9.4	32.8	40.6	14.1	3.1
男性60代以上	133	7.5	37.6	35.3	18.0	0.8
女性10～30代	56	37.5	35.7	23.2	3.6	0.0
女性40～50代	104	21.2	50.0	21.2	4.8	1.9
女性60代以上	152	8.6	59.9	23.7	3.3	1.3

(参考 R3)



3. 歯と口の健康について

(調査票 問26～32)

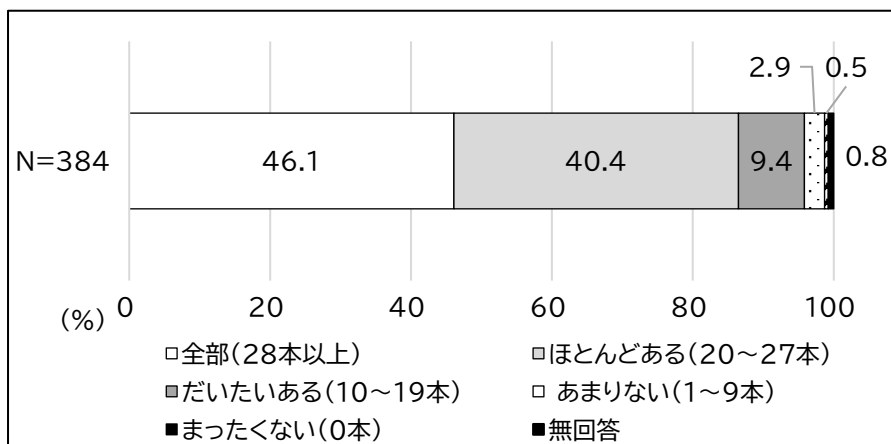
問26 あなたの歯は、何本ありますか。差し歯と根は本数に数えますが、入れ歯やインプラントは除きます。

(1つ選択)

1 28本以上	2 24～27本	3 20～24本
4 10～19本	5 1～9本	6 0本

	合計 (人)	28本以上	24～27本	20～24本	10～19本	1～9本	0本	無回答
全体	549	45.2	25.7	14.0	8.6	4.0	1.6	0.9
【性別】								
男性	236	41.9	24.2	14.8	9.3	6.4	2.5	0.8
女性	312	47.4	26.9	13.5	8.0	2.2	1.0	1.0
【年代別】								
10・20代	47	83.0	14.9	2.1	0.0	0.0	0.0	0.0
30代	49	69.4	24.5	4.1	0.0	0.0	2.0	0.0
40代	68	64.7	29.4	2.9	1.5	0.0	1.5	0.0
50代	100	54.0	29.0	9.0	3.0	2.0	0.0	3.0
60代	133	36.8	30.1	18.0	11.3	3.0	0.8	0.0
70歳以上	152	18.4	21.7	25.7	18.4	10.5	3.9	1.3
【性年代別】								
男性10・20代	23	91.3	8.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
男性30代	16	56.3	37.5	6.3	0.0	0.0	0.0	0.0
男性40代	29	62.1	27.6	6.9	3.4	0.0	0.0	0.0
男性50代	35	48.6	28.6	11.4	5.7	2.9	0.0	2.9
男性60代	65	35.4	27.7	18.5	10.8	6.2	1.5	0.0
男性70歳以上	68	16.2	19.1	23.5	17.6	14.7	7.4	1.5
女性10・20代	24	75.0	20.8	4.2	0.0	0.0	0.0	0.0
女性30代	32	75.0	18.8	3.1	0.0	0.0	3.1	0.0
女性40代	39	66.7	30.8	0.0	0.0	0.0	2.6	0.0
女性50代	65	56.9	29.2	7.7	1.5	1.5	0.0	3.1
女性60代	68	38.2	32.4	17.6	11.8	0.0	0.0	0.0
女性70歳以上	84	20.2	23.8	27.4	19.0	7.1	1.2	1.2

(参考 R3)



※R7は「本数」のみの選択肢

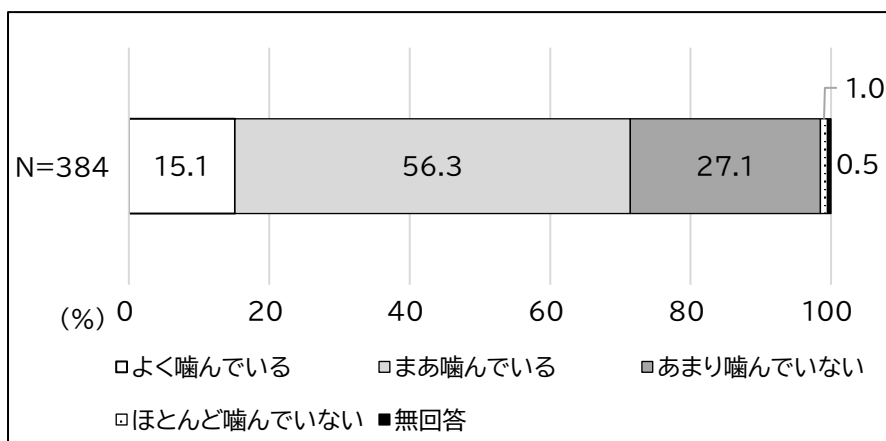
問27 あなたは食べ物を咀嚼(そしゃく)する時、以下のうちどれに当てはまりますか。(1つ選択)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1 何でも噛んで食べることができる | 2 噛みにくいと感ずることが時々ある |
| 3 噛みにくいと感ずることがよくある | 4 ほとんど噛めない |

問27 あなたは食べ物を咀嚼(そしゃく)する時、以下のうちどれに当てはまりますか。 (%)

	合計 (人)	何でも噛んで食べ ることができる	噛みにくいと感ずる ことが時々ある	噛みにくいと感ずる ことがよくある	ほとんど噛めない	無回答
全体	549	69.8	21.9	7.7	0.5	0.2
【性別】						
男性	236	70.8	19.1	9.3	0.4	0.4
女性	312	68.9	24.0	6.4	0.6	0.0
【年代別】						
10・20代	47	89.4	8.5	2.1	0.0	0.0
30代	49	85.7	12.2	2.0	0.0	0.0
40代	68	80.9	14.7	4.4	0.0	0.0
50代	100	72.0	25.0	2.0	1.0	0.0
60代	133	67.7	24.8	7.5	0.0	0.0
70歳以上	152	53.9	27.6	16.4	1.3	0.7
【性年代別】						
男性10～30代	39	92.3	5.1	2.6	0.0	0.0
男性40～50代	64	79.7	17.2	1.6	1.6	0.0
男性60代以上	133	60.2	24.1	15.0	0.0	0.8
女性10～30代	56	83.9	14.3	1.8	0.0	0.0
女性40～50代	104	73.1	23.1	3.8	0.0	0.0
女性60代以上	152	60.5	28.3	9.9	1.3	0.0

(参考 R3)あなたは、よくかんで食事をとっていますか。



問28 あなたは、歯周病の自覚症状がありますか。(1つ選択)

※歯周病の自覚症状とは、歯茎が赤く腫れる、歯茎から血が出る、歯がしみる等となります。

1 ない	2 ある
------	------

問28 あなたは、歯周病の自覚症状がありますか。 (％)

	合計 (人)	ない	ある	無回答
全体	549	58.5	41.3	0.2
【性別】				
男性	236	63.6	36.0	0.4
女性	312	54.5	45.5	0.0
【年代別】				
10・20代	47	70.2	29.8	0.0
30代	49	57.1	42.9	0.0
40代	68	57.4	42.6	0.0
50代	100	64.0	36.0	0.0
60代	133	51.1	48.9	0.0
70歳以上	152	58.6	40.8	0.7
【性年代別】				
男性10～30代	39	61.5	38.5	0.0
男性40～50代	64	70.3	29.7	0.0
男性60代以上	133	60.9	38.3	0.8
女性10～30代	56	64.3	35.7	0.0
女性40～50代	104	55.8	44.2	0.0
女性60代以上	152	50.0	50.0	0.0

(R3 調査なし)

問29 あなたは、どのくらいの頻度で歯を磨いていますか。(1つ選択)

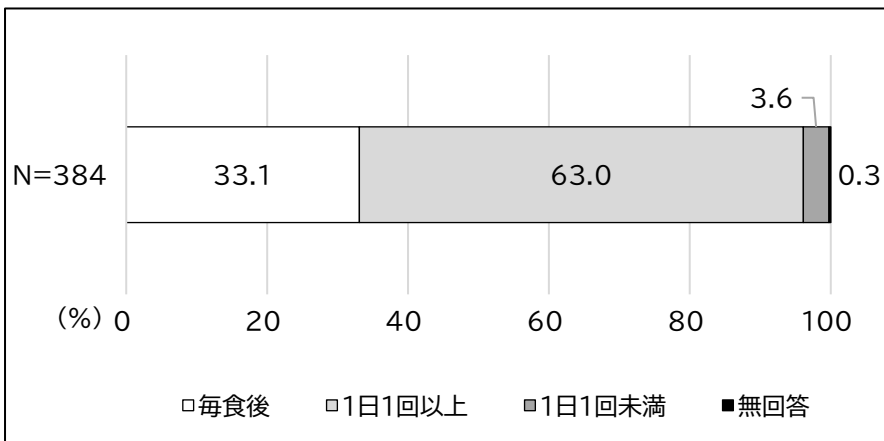
1 毎食後磨く	2 1日1~2回磨く	3 1回も磨かない日がある
---------	------------	---------------

問29 あなたは、どのくらいの頻度で歯を磨いていますか。

(%)

	合計 (人)	毎食後磨く	1日1~2回磨く	1回も磨かない日がある	無回答
全体	549	31.0	66.7	1.6	0.7
【性別】					
男性	236	26.7	70.8	1.7	0.8
女性	312	34.3	63.5	1.6	0.6
【年代別】					
10・20代	47	19.1	76.6	4.3	0.0
30代	49	28.6	67.3	4.1	0.0
40代	68	26.5	73.5	0.0	0.0
50代	100	28.0	71.0	1.0	0.0
60代	133	38.3	60.9	0.8	0.0
70歳以上	152	32.9	62.5	2.0	2.6
【性年代別】					
男性10~30代	39	25.6	69.2	5.1	0.0
男性40~50代	64	14.1	84.4	1.6	0.0
男性60代以上	133	33.1	64.7	0.8	1.5
女性10~30代	56	23.2	73.2	3.6	0.0
女性40~50代	104	35.6	64.4	0.0	0.0
女性60代以上	152	37.5	59.2	2.0	1.3

(参考 R3)



※R7は選択肢を変更

問30 あなたは、デンタルフロスや歯間ブラシ等を使用していますか。(1つ選択)

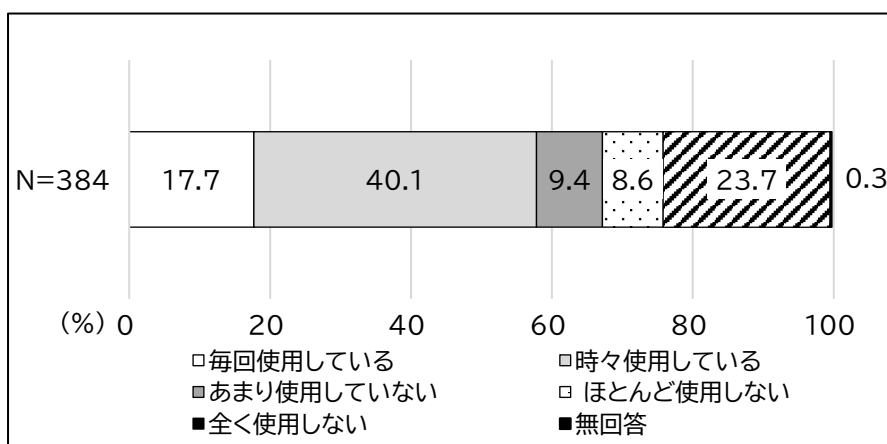
1 使用している	2 使用していない	3 ときどき使用している
----------	-----------	--------------

問30 あなたは、デンタルフロスや歯間ブラシ等を使用していますか。(%)

	合計 (人)	使用している	ときどき使用している	使用していない	無回答
全体	549	38.6	28.1	32.6	0.7
【性別】					
男性	236	34.3	22.5	41.9	1.3
女性	312	42.0	32.4	25.3	0.3
【年代別】					
10・20代	47	25.5	21.3	53.2	0.0
30代	49	30.6	46.9	22.4	0.0
40代	68	30.9	39.7	29.4	0.0
50代	100	46.0	29.0	25.0	0.0
60代	133	45.1	24.1	30.8	0.0
70歳以上	152	38.2	21.7	37.5	2.6
【性年代別】					
男性10～30代	39	25.6	30.8	43.6	0.0
男性40～50代	64	31.3	28.1	40.6	0.0
男性60代以上	133	38.3	17.3	42.1	2.3
女性10～30代	56	30.4	37.5	32.1	0.0
女性40～50代	104	45.2	36.5	18.3	0.0
女性60代以上	152	44.1	27.6	27.6	0.7

(参考 R3)

問36 あなたは、歯をみがくとき、歯ブラシ以外の清掃用具(歯間ブラシや糸ようじ、入れ歯ブラシ)を使用しますか。(1つ選択)



問31 あなたには、かかりつけ歯科医がありますか。(1つ選択)

1 ある

2 ない

問31 あなたには、かかりつけ歯科医がありますか。

(%)

	合計 (人)	ある	ない	無回答
全体	549	80.3	19.5	0.2
【性別】				
男性	236	72.9	26.7	0.4
女性	312	86.2	13.8	0.0
【年代別】				
10・20代	47	59.6	40.4	0.0
30代	49	69.4	30.6	0.0
40代	68	80.9	19.1	0.0
50代	100	78.0	22.0	0.0
60代	133	85.7	14.3	0.0
70歳以上	152	86.8	12.5	0.7
【性年代別】				
男性10・20代	23	65.2	34.8	0.0
男性30代	16	62.5	37.5	0.0
男性40代	29	62.1	37.9	0.0
男性50代	35	60.0	40.0	0.0
男性60代	65	81.5	18.5	0.0
男性70歳以上	68	80.9	17.6	1.5
女性10・20代	24	54.2	45.8	0.0
女性30代	32	75.0	25.0	0.0
女性40代	39	94.9	5.1	0.0
女性50代	65	87.7	12.3	0.0
女性60代	68	89.7	10.3	0.0
女性70歳以上	84	91.7	8.3	0.0

(R3 調査なし)

問32 あなたは、ここ1年以内に歯科健診を受けましたか。(1つ選択)

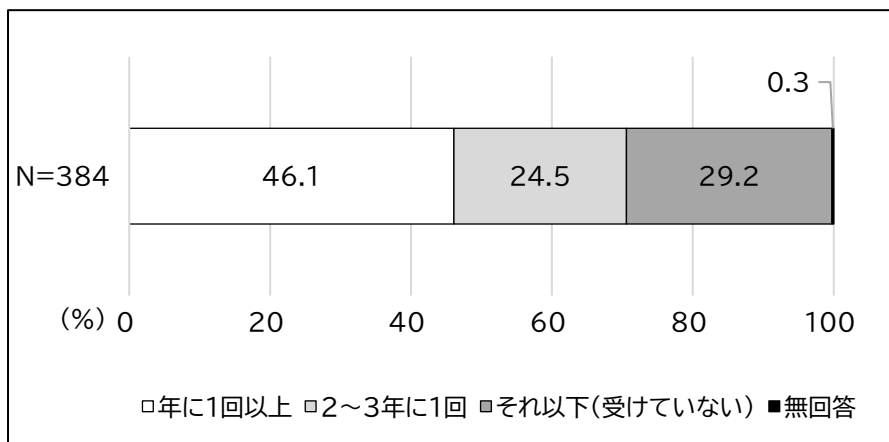
1 受けた、または治療中 2 受けていない

問32 あなたは、ここ1年以内に歯科健診を受けましたか。 (％)

	合計 (人)	受けた、または治療中	受けていない	無回答
全体	549	61.2	38.4	0.4
【性別】				
男性	236	53.0	46.2	0.8
女性	312	67.6	32.4	0.0
【年代別】				
10・20代	47	61.7	38.3	0.0
30代	49	55.1	44.9	0.0
40代	68	64.7	35.3	0.0
50代	100	50.0	50.0	0.0
60代	133	67.7	32.3	0.0
70歳以上	152	63.2	35.5	1.3
【性年代別】				
男性10～30代	39	51.3	48.7	0.0
男性40～50代	64	48.4	51.6	0.0
男性60代以上	133	55.6	42.9	1.5
女性10～30代	56	64.3	35.7	0.0
女性40～50代	104	60.6	39.4	0.0
女性60代以上	152	73.7	26.3	0.0

(参考 R3)

問37 あなたは、どのくらいの頻度で歯の健診を受けていますか。(1つ選択)



4. お酒・たばこについて

(調査票 問33~36)

<お酒について>

問33 あなたは、どのくらいの頻度で飲酒していますか。(1つ選択)

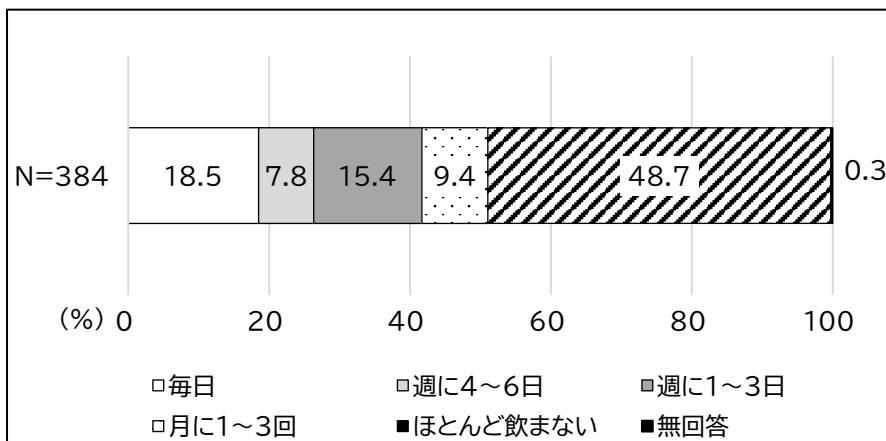
1 毎日	2 週に4~6日	3 週に1~3日	4 月に1~3日
5 ほとんど飲まない			

問33 あなたは、どのくらいの頻度で飲酒していますか。

(%)

	合計 (人)	毎日	週に4~6日	週に1~3日	月に1~3日	ほとんど飲まない	無回答
全体	549	16.4	6.7	8.2	9.7	58.7	0.4
【性別】							
男性	236	27.1	8.9	7.2	9.7	46.6	0.4
女性	312	8.3	5.1	9.0	9.3	67.9	0.3
【年代別】							
10・20代	47	2.1	2.1	6.4	27.7	61.7	0.0
30代	49	2.0	4.1	8.2	24.5	61.2	0.0
40代	68	13.2	5.9	8.8	13.2	58.8	0.0
50代	100	19.0	10.0	10.0	5.0	56.0	0.0
60代	133	20.3	9.8	12.0	6.0	51.1	0.8
70歳以上	152	21.7	4.6	3.9	3.9	65.1	0.7
【性年代別】							
男性10~30代	39	0.0	2.6	5.1	30.8	61.5	0.0
男性40~50代	64	28.1	10.9	10.9	4.7	45.3	0.0
男性60代以上	133	34.6	9.8	6.0	6.0	42.9	0.8
女性10~30代	56	3.6	3.6	8.9	21.4	62.5	0.0
女性40~50代	104	9.6	6.7	8.7	10.6	64.4	0.0
女性60代以上	152	9.2	4.6	9.2	3.9	72.4	0.7

(参考 R3)



問34 あなたは、1日あたりどのくらいの量の飲酒をしますか。下記を参考に日本酒に換算してお答えください。

(1つ選択)

【日本酒1合(180ml)と同じアルコール量のもの】

ビール(500ml) ウイスキー(60ml) チューハイ 7%(350ml)

ワイン(200ml) 焼酎 20% (135ml)

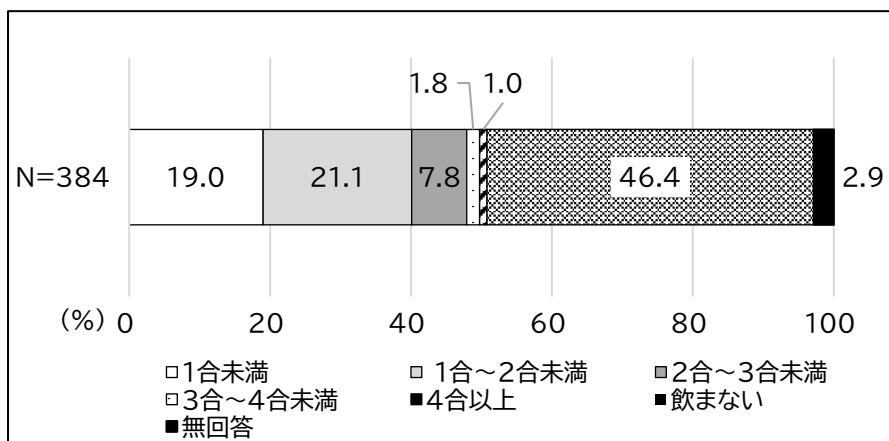
1 1合未満	2 1合～2合未満	3 2合～3合未満
4 3合～4合未満	5 4合以上	6 飲まない

問34 あなたは、1日あたりどのくらいの量の飲酒をしますか。下記を参考に日本酒に換算してお答えください。

(%)

	合計 (人)	1合未満	1合～2合未満	2合～3合未満	3合～4合未満	4合以上	飲まない	無回答
全体	549	19.9	16.8	5.1	2.2	1.1	51.9	3.1
【性別】								
男性	236	18.6	24.6	8.9	3.8	1.7	40.7	1.7
女性	312	20.8	10.6	2.2	1.0	0.6	60.6	4.2
【年代別】								
10・20代	47	23.4	10.6	4.3	0.0	4.3	57.4	0.0
30代	49	26.5	10.2	2.0	4.1	4.1	53.1	0.0
40代	68	23.5	17.6	5.9	2.9	0.0	48.5	1.5
50代	100	18.0	23.0	6.0	2.0	1.0	47.0	3.0
60代	133	20.3	22.6	6.8	1.5	0.0	48.9	0.0
70歳以上	152	15.8	11.2	3.9	2.6	0.7	57.2	8.6
【性年代別】								
男性10～30代	39	23.1	12.8	2.6	2.6	7.7	51.3	0.0
男性40～50代	64	21.9	26.6	9.4	4.7	0.0	34.4	3.1
男性60代以上	133	15.8	27.1	10.5	3.8	0.8	40.6	1.5
女性10～30代	56	26.8	7.1	3.6	1.8	1.8	58.9	0.0
女性40～50代	104	19.2	17.3	3.8	1.0	1.0	55.8	1.9
女性60代以上	152	19.7	7.2	0.7	0.7	0.0	64.5	7.2

(参考 R3)



<たばこについて>

問35 あなたは、たばこを吸っていますか。(1つ選択) ※電子たばこや加熱式たばこも含む。

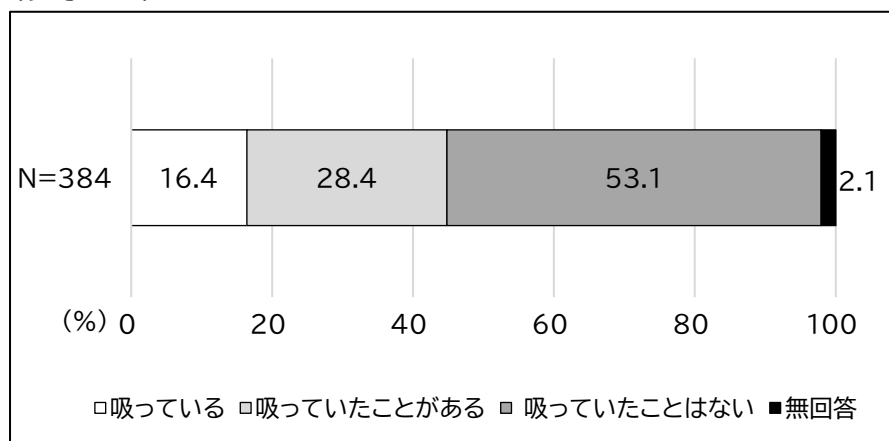
1 吸っている (→問 35-1 へ)	2 吸っていたことがある (→問 36 へ)	3 吸わない (→問 36 へ)
------------------------	---------------------------	---------------------

問35 あなたは、たばこを吸っていますか。

(%)

	合計 (人)	吸っている	吸っていたことがある	吸わない	無回答
全体	549	14.2	13.5	71.6	0.7
【性別】					
男性	236	23.7	19.5	55.5	1.3
女性	312	7.1	8.7	84.0	0.3
【年代別】					
10・20代	47	8.5	4.3	87.2	0.0
30代	49	20.4	10.2	69.4	0.0
40代	68	13.2	13.2	72.1	1.5
50代	100	14.0	10.0	76.0	0.0
60代	133	18.8	15.0	66.2	0.0
70歳以上	152	10.5	18.4	69.1	2.0
【性年代別】					
男性10～30代	39	12.8	5.1	82.1	0.0
男性40～50代	64	26.6	14.1	57.8	1.6
男性60代以上	133	25.6	26.3	46.6	1.5
女性10～30代	56	16.1	7.1	76.8	0.0
女性40～50代	104	5.8	9.6	84.6	0.0
女性60代以上	152	4.6	8.6	86.2	0.7

(参考 R3)



問35-1【問35で「1」と回答された方にお聞きします】

喫煙年数と1日の喫煙本数をお答えください。(整数で記入してください)

喫煙年数 約 <input style="width: 150px; height: 40px;" type="text"/> 本	喫煙本数 約 <input style="width: 150px; height: 40px;" type="text"/> 本
--	--

【問35で「1」と回答された方にお聞きします】問35-1 喫煙年数をお答えください。 (％)

	合計 (人)	1~10年	11~20年	21~30年	31年以上	無回答
全体	78	10.3	14.1	14.1	61.5	0.0
【性別】						
男性	56	7.1	5.4	16.1	71.4	0.0
女性	22	18.2	36.4	9.1	36.4	0.0
【年代別】						
10・20代	4	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0
30代	10	40.0	60.0	0.0	0.0	0.0
40代	9	0.0	11.1	77.8	11.1	0.0
50代	14	0.0	21.4	21.4	57.1	0.0
60代	25	0.0	4.0	4.0	92.0	0.0
70歳以上	16	0.0	0.0	0.0	100.0	0.0
【性年代別】						
男性10~30代	5	80.0	20.0	0.0	0.0	0.0
男性40~50代	17	0.0	11.8	47.1	41.2	0.0
男性60代以上	34	0.0	0.0	2.9	97.1	0.0
女性10~30代	9	44.4	55.6	0.0	0.0	0.0
女性40~50代	6	0.0	33.3	33.3	33.3	0.0
女性60代以上	7	0.0	14.3	0.0	85.7	0.0

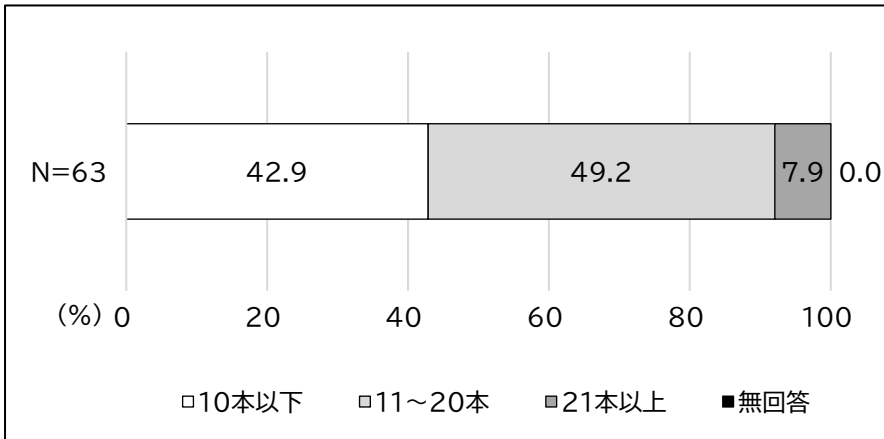
※R7は「年数」の設問を追加

【問35で「1」と回答された方にお聞きします】

問35-1 1日の喫煙本数をお答えください。(%)

	合計 (人)	10本以下	11~20本	21本以上	無回答
全体	78	33.3	52.6	14.1	0.0
【性別】					
男性	56	23.2	58.9	17.9	0.0
女性	22	59.1	36.4	4.5	0.0
【年代別】					
10・20代	4	50.0	50.0	0.0	0.0
30代	10	30.0	50.0	20.0	0.0
40代	9	11.1	77.8	11.1	0.0
50代	14	28.6	57.1	14.3	0.0
60代	25	44.0	44.0	12.0	0.0
70歳以上	16	31.3	50.0	18.8	0.0
【性年代別】					
男性10~30代	5	40.0	40.0	20.0	0.0
男性40~50代	17	0.0	82.4	17.6	0.0
男性60代以上	34	32.4	50.0	17.6	0.0
女性10~30代	9	33.3	55.6	11.1	0.0
女性40~50代	6	83.3	16.7	0.0	0.0
女性60代以上	7	71.4	28.6	0.0	0.0

(参考 R3)



ブリークマン指数(本数×年数)※600以上がハイリスクとなります。

N=78

100以下	101~200	201~300	301~400	401~500	501~600	601~700	701~800	801~900	901~1000	1001以上
8人	6人	9人	7人	8人	9人	3人	7人	6人	3人	12人

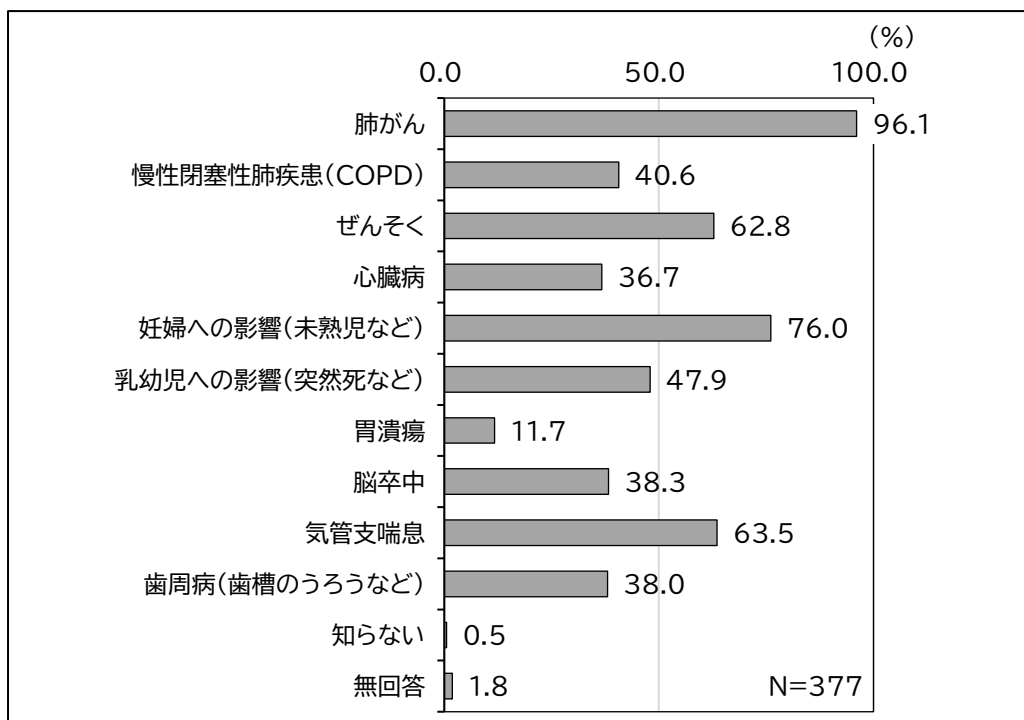
問36 たばこの煙が原因となる疾患等について、知っているものはありますか。(知っているものすべて選択)

1 肺がん	2 慢性閉塞性肺疾患(COPD)	3 ぜんそく・気管支炎
4 心臓病	5 妊婦や乳幼児への影響(未熟児や突然死など)	
6 脳卒中	7 歯周病	

問36 たばこの煙が原因となる疾患等について、知っているものはありますか。(%)

	回答者数 (人)	肺がん	慢性閉塞性肺疾患 (COPD)	ぜんそく・気管 支炎	心臓病	妊婦や乳幼児への 影響(未熟児や突 然死など)	脳卒中	歯周病	無回答
全体	549	92.3	39.2	76.3	38.8	62.5	39.2	32.2	4.0
【性別】									
男性	236	90.7	30.5	75.4	39.0	50.0	40.7	30.5	4.2
女性	312	93.6	45.8	76.9	38.8	72.1	38.1	33.7	3.8
【年代別】									
10・20代	47	97.9	46.8	83.0	51.1	80.9	51.1	63.8	2.1
30代	49	98.0	38.8	77.6	46.9	77.6	40.8	44.9	2.0
40代	68	91.2	33.8	58.8	33.8	64.7	36.8	29.4	5.9
50代	100	91.0	47.0	78.0	36.0	67.0	45.0	26.0	1.0
60代	133	95.5	41.4	80.5	42.1	66.9	42.9	32.3	1.5
70歳以上	152	87.5	32.2	77.0	33.6	44.1	28.9	23.7	8.6
【性年代別】									
男性10～30代	39	97.4	28.2	69.2	41.0	71.8	38.5	48.7	2.6
男性40～50代	64	87.5	31.3	68.8	31.3	46.9	43.8	23.4	4.7
男性60代以上	133	90.2	30.8	80.5	42.1	45.1	39.8	28.6	4.5
女性10～30代	56	98.2	53.6	87.5	55.4	85.7	51.8	58.9	1.8
女性40～50代	104	93.3	48.1	71.2	37.5	77.9	40.4	29.8	1.9
女性60代以上	152	92.1	41.4	77.0	33.6	63.2	31.6	27.0	5.9

(参考 R3)



※R7 は「胃潰瘍」・「気管支喘息」・「知らない」の選択肢を除外

5. 生活習慣病・がんについて

(調査票 問37~37-1)

問37 あなたは、過去1年以内(子宮がん、乳がん検診については、2年以内)に、

健康診断やがん検診を受けていますか。(アからカの質問に対して1つずつ選択)

		受けた			受けていない (受診対象 年齢でない)
		学校・職場 (配偶者の職場を 含む)の健診(検診)	町の健診 (検診)	人間ドックや 個人的に検査	
ア	胃がん検診	1	2	3	4
イ	肺がん・結核検診 (胸部レントゲン検査)	1	2	3	4
ウ	大腸がん検診 (便潜血反応)	1	2	3	4
エ	乳がん検診 (女性のみ回答)	1	2	3	4
オ	子宮がん検診 (女性のみ回答)	1	2	3	4
カ	血圧・血液検査などの 健康診査	1	2	3	4

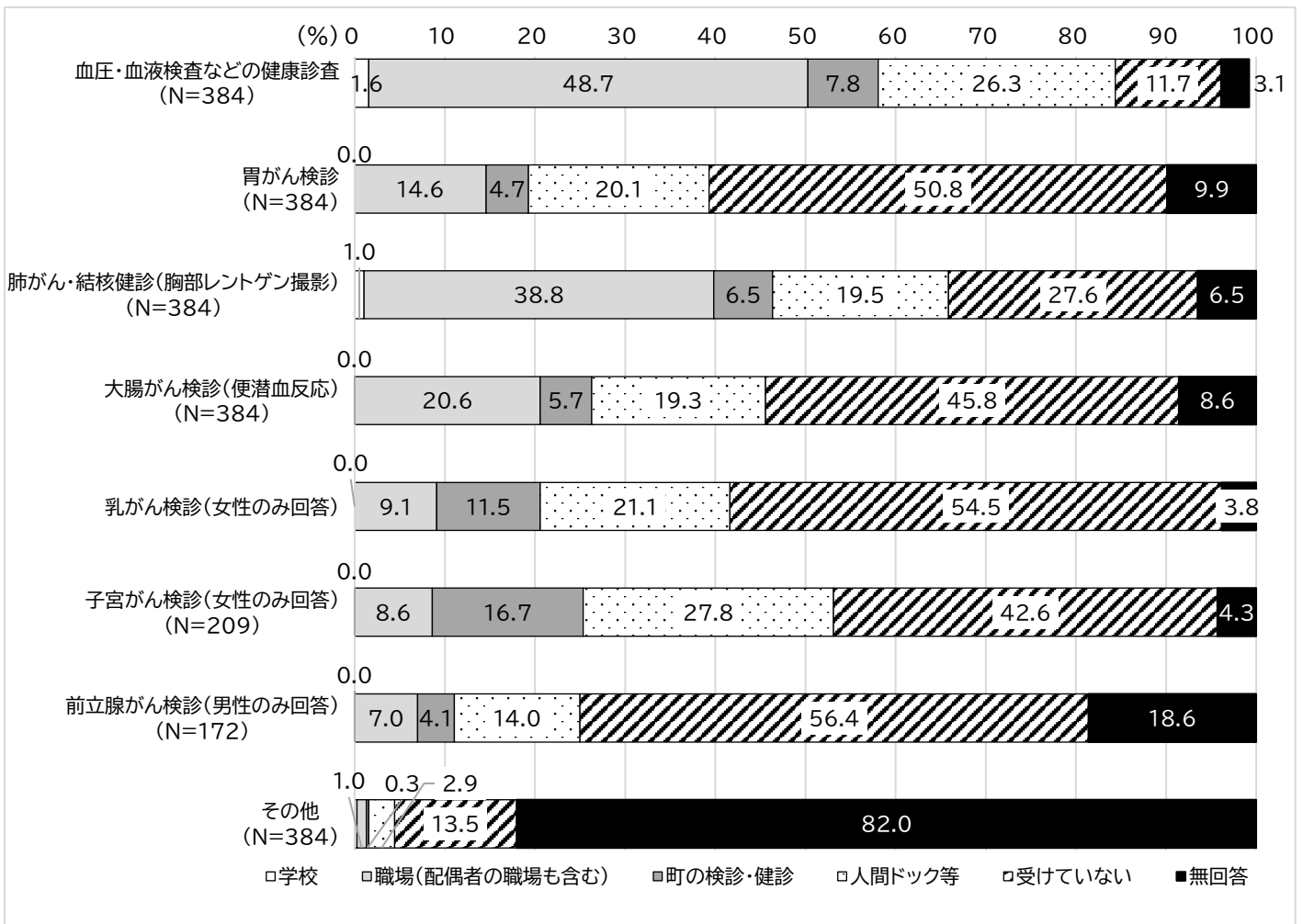
問37 あなたは、過去1年以内(子宮がん、乳がん検診については、2年以内)に、健康診断やがん検診を受けていますか (%)

	合計 (人)	学校・職場(配 偶者の職場を 含む)の健診 (検診)	町の健診 (検診)	人間ドックや 個人的に検査	受けていない (受診対象 年齢でない)	無回答
胃がん検診	549	12.8	10.6	19.3	48.6	8.7
肺がん・結核検診(胸部レントゲン検査)	549	26.6	19.1	18.2	29.7	6.4
大腸がん検診(便潜血反応)	549	15.1	10.7	19.7	45.4	9.1
乳がん検診(女性のみ回答)	312	7.1	15.4	17.0	51.6	9.0
子宮がん検診(女性のみ回答)	312	5.4	13.1	20.2	51.3	9.9
血圧・血液検査などの健康診査	549	35.0	16.9	30.8	12.9	4.4

問37 あなたは、過去1年以内(子宮がん、乳がん検診については、2年以内)に、健康診断やがん検診を受けていますか。 (%)

	合計 (人)	受けた	受けていない (受診対象年齢でない)	無回答
胃がん検診	453	48.3	41.3	10.4
肺がん・結核検診(胸部レントゲン検査)	453	71.3	21.0	7.7
大腸がん検診(便潜血反応)	453	51.4	37.5	11.0
乳がん検診(女性のみ回答)	256	44.9	44.1	10.9
子宮がん検診(女性のみ回答)	312	38.8	51.3	9.9
血圧・血液検査などの健康診査	549	82.7	12.9	4.4

(参考 R3)



※R7 は「前立腺がん検診(男性のみ回答)」の選択肢を除外

問37-1 【問37のア～カの該当する健(検)診でひとつでも「4」に○がついた方にお聞きします】
 受けていない理由は何ですか。(上位3つまで選択) ※その他の場合は()内に記入。

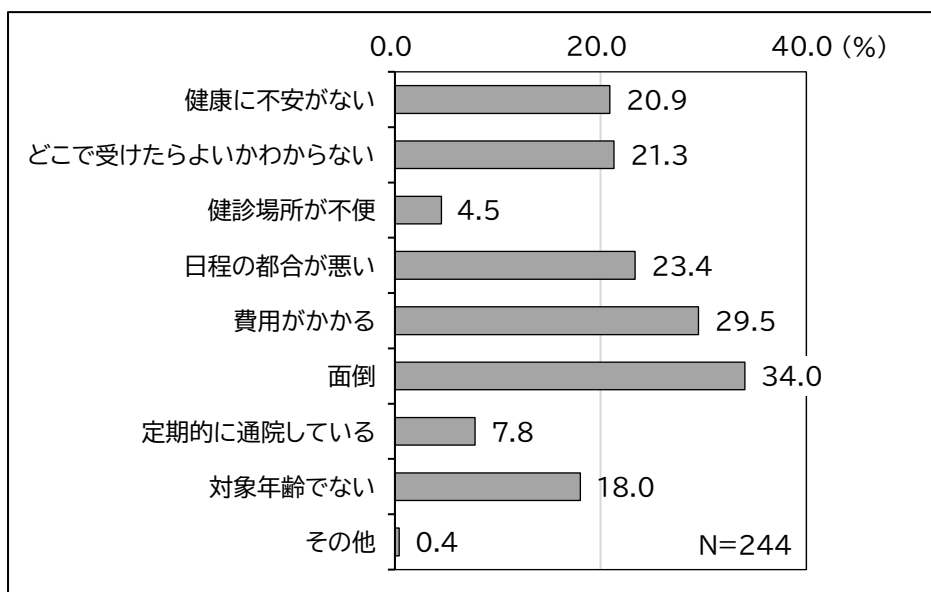
- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 1 健康だから | 2 受け方が分からない | 3 日程の都合が合わない |
| 4 面倒 | 5 定期的に通院している | 6 受けるのがこわいから |
| 7 対象年齢でないから | 8 その他() | |

問37-1 受けていない理由は何ですか。

(%)

	回答者数 (人)	健康だから	受け方が分 からない	日程の都合が 合わない	面倒	定期的に通院 している	受けるのがこ わいから	対象年齢でな いから	その他	無回答
全体	334	19.5	6.6	21.6	24.6	15.0	12.3	16.8	13.5	3.9
【性別】										
男性	110	31.8	7.3	15.5	26.4	15.5	10.9	18.2	8.2	2.7
女性	223	13.5	6.3	24.7	23.3	14.8	13.0	16.1	16.1	4.5
【年代別】										
10・20代	45	15.6	8.9	8.9	17.8	0.0	4.4	62.2	6.7	2.2
30代	46	13.0	21.7	21.7	28.3	4.3	6.5	37.0	10.9	2.2
40代	45	24.4	4.4	28.9	26.7	0.0	13.3	6.7	22.2	4.4
50代	62	17.7	4.8	29.0	32.3	11.3	22.6	4.8	14.5	0.0
60代	65	23.1	1.5	24.6	27.7	26.2	6.2	6.2	12.3	4.6
70歳以上	71	21.1	2.8	15.5	15.5	33.8	16.9	1.4	14.1	8.5
【性年代別】										
男性10～30代	34	26.5	14.7	5.9	14.7	0.0	2.9	55.9	8.8	2.9
男性40～50代	29	31.0	10.3	20.7	37.9	0.0	20.7	3.4	17.2	0.0
男性60代以上	47	36.2	0.0	19.1	27.7	36.2	10.6	0.0	2.1	4.3
女性10～30代	56	7.1	16.1	21.4	26.8	3.6	7.1	46.4	8.9	1.8
女性40～50代	78	16.7	2.6	32.1	26.9	9.0	17.9	6.4	17.9	2.6
女性60代以上	89	14.6	3.4	20.2	18.0	27.0	12.4	5.6	19.1	7.9

(参考 R3)



※R7は「受けるのがこわいから」の選択肢を追加、「健診場所が不便」・「費用がかかる」の選択肢を除外

6. 身体活動(運動、行動)について

(調査票 問 38~42)

問 38 あなたは、1日に何分くらい歩いていますか。(1つ選択)

※家事や買い物、散歩、通勤通学、仕事などすべての活動を含めます。

1 90分以上	2 60~90分未満	3 30~60分未満	4 30分未満
---------	------------	------------	---------

問 38 あなたは、1日に何分くらい歩いていますか。

(%)

	合計 (人)	90分以上	60~90分未 満	30~60分未 満	30分未満	無回答
全体	549	23.9	18.2	25.5	30.6	1.8
【性別】						
男性	236	23.3	17.4	23.7	33.5	2.1
女性	312	24.0	18.9	26.9	28.5	1.6
【年代別】						
10・20代	47	27.7	31.9	8.5	31.9	0.0
30代	49	18.4	14.3	24.5	42.9	0.0
40代	68	30.9	16.2	17.6	33.8	1.5
50代	100	23.0	21.0	25.0	31.0	0.0
60代	133	26.3	18.0	26.3	27.8	1.5
70歳以上	152	19.7	14.5	34.2	27.0	4.6
【性年代別】						
男性10~30代	39	25.6	25.6	10.3	38.5	0.0
男性40~50代	64	23.4	17.2	20.3	37.5	1.6
男性60代以上	133	22.6	15.0	29.3	30.1	3.0
女性10~30代	56	19.6	21.4	21.4	37.5	0.0
女性40~50代	104	27.9	20.2	23.1	28.8	0.0
女性60代以上	152	23.0	17.1	31.6	25.0	3.3

(R3 調査なし)

問39 あなたが1日に歩く平均的な歩数を記入してください。(整数で記入してください)

運動としての歩数と、通勤や仕事、家事などに伴う歩行を合算して記入してください。

目安:普通歩行なら…10分で1,000歩程度 早歩きなら…10分で1,200歩程度

歩

問39 あなたが1日に歩く平均的な歩数を記入してください。(%)

	合計 (人)	歩数
全体	549	4951
【性別】		
男性	236	5398
女性	312	4626
【年代別】		
10・20代	47	5127
30代	49	3574
40代	68	4835
50代	100	6044
60代	133	5539
70歳以上	152	4173
【性年代別】		
男性10～30代	39	4879
男性40～50代	64	6312
男性60代以上	133	5103
女性10～30代	56	3960
女性40～50代	104	5089
女性60代以上	152	4554

(参考 R3)

	人数	平均歩数
全体	331	4601
【性別】		
男性	158	4876
女性	171	4266
【年代別】		
20代	41	4322
30代	56	4591
40代	60	4550
50代	100	4499
60代	73	4900
【性年代別】		
男性20～30代	42	4786
男性40～50代	75	4878
男性60代	41	4966
女性20～30代	55	4242
女性40～50代	85	4201
女性60代	31	4486

問40 あなたは、日ごろ、運動する習慣がありますか。(1つ選択)

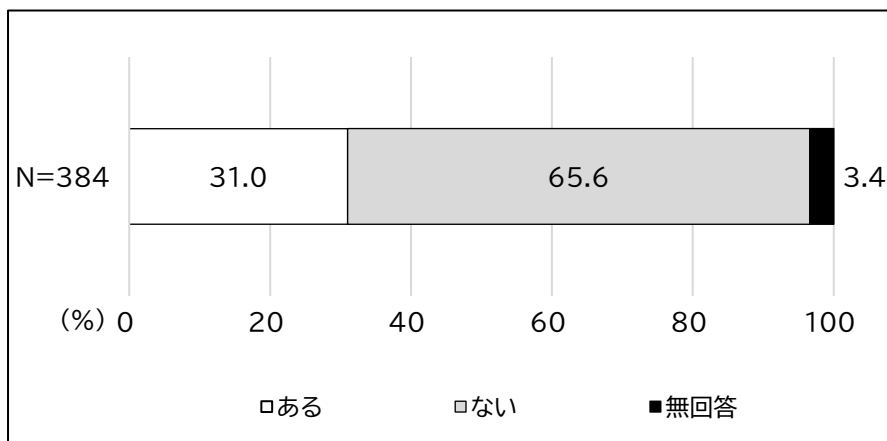
※運動習慣とは、おおよそ週2回、1回30分以上の運動を1年間以上継続している場合とします。

1 運動習慣がある	2 条件は満たさないが運動はしている	3 運動はしていない
-----------	--------------------	------------

問40 あなたは、日ごろ、運動する習慣がありますか。 (%)

	合計 (人)	運動習慣がある	条件は満たさないが 運動はしている	運動はしていない	無回答
全体	549	27.7	32.4	39.0	0.9
【性別】					
男性	236	30.1	33.1	35.6	1.3
女性	312	26.0	32.1	41.3	0.6
【年代別】					
10・20代	47	25.5	44.7	29.8	0.0
30代	49	10.2	38.8	51.0	0.0
40代	68	17.6	30.9	50.0	1.5
50代	100	27.0	27.0	46.0	0.0
60代	133	31.6	30.8	36.1	1.5
70歳以上	152	35.5	32.2	30.9	1.3
【性年代別】					
男性10～30代	39	23.1	41.0	35.9	0.0
男性40～50代	64	23.4	32.8	42.2	1.6
男性60代以上	133	35.3	30.8	32.3	1.5
女性10～30代	56	14.3	42.9	42.9	0.0
女性40～50代	104	23.1	26.0	51.0	0.0
女性60代以上	152	32.2	32.2	34.2	1.3

(参考 R3)



※R7 は選択肢を変更

問41 あなたは「健康の日」を知っていますか。(1つ選択)

※ 玉村町は、健康づくりを自ら進んで行ったり地域ぐるみで取り組んだりしてもらうための日として、毎月第1日曜日を「健康の日」と制定しました。

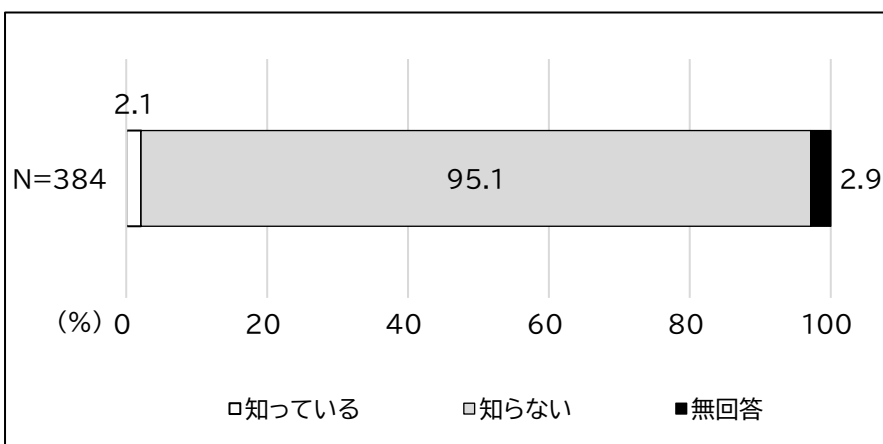
1 知っている 2 知らない

問41 あなたは「健康の日」を知っていますか。

(%)

	合計 (人)	知っている	知らない	無回答
全体	549	5.5	93.8	0.7
【性別】				
男性	236	4.7	94.1	1.3
女性	312	6.1	93.6	0.3
【年代別】				
10・20代	47	4.3	95.7	0.0
30代	49	6.1	93.9	0.0
40代	68	0.0	98.5	1.5
50代	100	4.0	96.0	0.0
60代	133	5.3	94.7	0.0
70歳以上	152	9.2	88.8	2.0
【性年代別】				
男性10～30代	39	7.7	92.3	0.0
男性40～50代	64	1.6	96.9	1.6
男性60代以上	133	5.3	93.2	1.5
女性10～30代	56	3.6	96.4	0.0
女性40～50代	104	2.9	97.1	0.0
女性60代以上	152	9.2	90.1	0.7

(参考 R3)



問42 あなたは、町が発信している健康づくりや食育に関する情報をどのようなところで入手していますか。

(あてはまるものをすべて選択)

※その他の場合は()内に記入。

1 広報たまむら	2 玉村町ホームページ
3 玉村町メールサービス「メルたま」	4 玉村町公式 LINE
5 ラジオななみ	6 公民館や役場庁舎内等での掲示物
7 学校や保育園・幼稚園等からの手紙やメール、アプリ等	
8 その他()	9 町発信の情報は入手できていない

問42 あなたは、町が発信している健康づくりや食育に関する情報をどのようなところで入手していますか。

(%)

	回答者数 (人)	広報たまむら	玉村町ホーム ページ	玉村町メール サービス「メル たま」	玉村町公式 LINE	ラジオななみ	公民館や役場庁 舎内等での掲示 物	学校や保育園・幼 稚園等からの手紙 やメール、アプリ等	その他	町発信の情報は入 手できていない	無回答
全体	549	72.1	6.4	10.7	4.6	1.5	4.4	4.4	1.6	19.7	2.9
【性別】											
男性	236	66.9	4.2	9.3	3.0	2.1	1.3	2.1	2.5	26.7	2.1
女性	312	76.0	8.0	11.9	5.8	1.0	6.7	6.1	1.0	14.4	3.5
【年代別】											
10・20代	47	46.8	4.3	2.1	2.1	2.1	6.4	2.1	0.0	44.7	0.0
30代	49	65.3	8.2	2.0	4.1	0.0	4.1	8.2	0.0	28.6	2.0
40代	68	69.1	8.8	10.3	2.9	2.9	5.9	22.1	5.9	20.6	0.0
50代	100	72.0	6.0	16.0	6.0	0.0	3.0	1.0	1.0	23.0	1.0
60代	133	78.2	6.8	16.5	8.3	1.5	2.3	2.3	0.0	14.3	1.5
70歳以上	152	78.3	5.3	7.9	2.0	2.0	5.9	0.0	2.6	11.2	7.9
【性年代別】											
男性10～30代	39	48.7	2.6	2.6	0.0	2.6	2.6	0.0	0.0	48.7	0.0
男性40～50代	64	56.3	6.3	9.4	4.7	1.6	0.0	7.8	6.3	35.9	0.0
男性60代以上	133	77.4	3.8	11.3	3.0	2.3	1.5	0.0	1.5	15.8	3.8
女性10～30代	56	60.7	8.9	1.8	5.4	0.0	7.1	8.9	0.0	28.6	1.8
女性40～50代	104	79.8	7.7	16.3	4.8	1.0	6.7	10.6	1.0	13.5	1.0
女性60代以上	152	78.9	7.9	12.5	6.6	1.3	6.6	2.0	1.3	9.9	5.9

(R3 調査なし)

7. 休養・こころの健康について

(調査票 問 43~52)

問43 あなたは、平均して毎日どのくらいの時間眠れていますか(1つ選択)

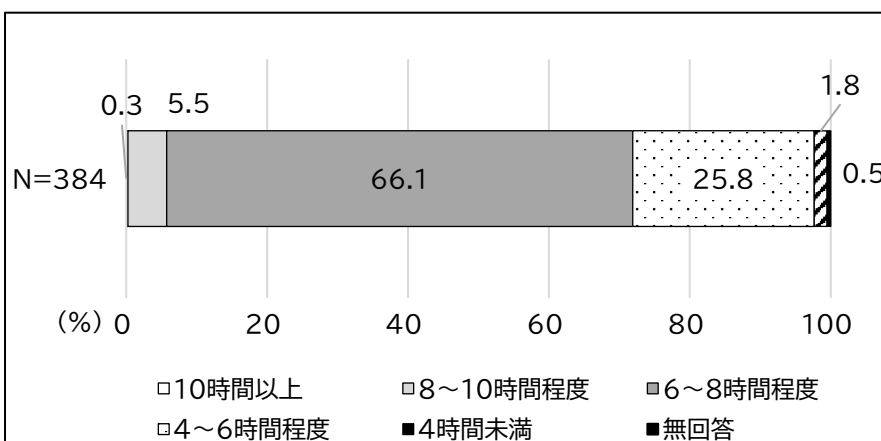
1 10時間以上	2 8~10時間未満	3 6~8時間未満
4 4~6時間未満	5 4時間未満	

問43 あなたは、平均して毎日どのくらいの時間眠れていますか。

(%)

	合計 (人)	10時間以上	8~10時間未満	6~8時間未満	4~6時間未満	4時間未満	無回答
全体	549	0.5	9.1	59.0	28.8	2.2	0.4
【性別】							
男性	236	0.8	9.7	60.2	27.5	1.3	0.4
女性	312	0.3	8.7	58.3	29.8	2.6	0.3
【年代別】							
10・20代	47	0.0	14.9	74.5	10.6	0.0	0.0
30代	49	0.0	8.2	55.1	34.7	2.0	0.0
40代	68	0.0	5.9	61.8	29.4	2.9	0.0
50代	100	0.0	5.0	45.0	44.0	6.0	0.0
60代	133	0.0	3.8	66.2	30.1	0.0	0.0
70歳以上	152	2.0	16.4	57.2	21.1	2.0	1.3
【性年代別】							
男性10~30代	39	0.0	10.3	71.8	17.9	0.0	0.0
男性40~50代	64	0.0	4.7	43.8	46.9	4.7	0.0
男性60代以上	133	1.5	12.0	64.7	21.1	0.0	0.8
女性10~30代	56	0.0	12.5	60.7	26.8	0.0	0.0
女性40~50代	104	0.0	5.8	56.7	32.7	4.8	0.0
女性60代以上	152	0.7	9.2	58.6	28.9	2.0	0.7

(参考 R3)



問44 あなたは、朝、気持ちよく起きられますか。(1つ選択)

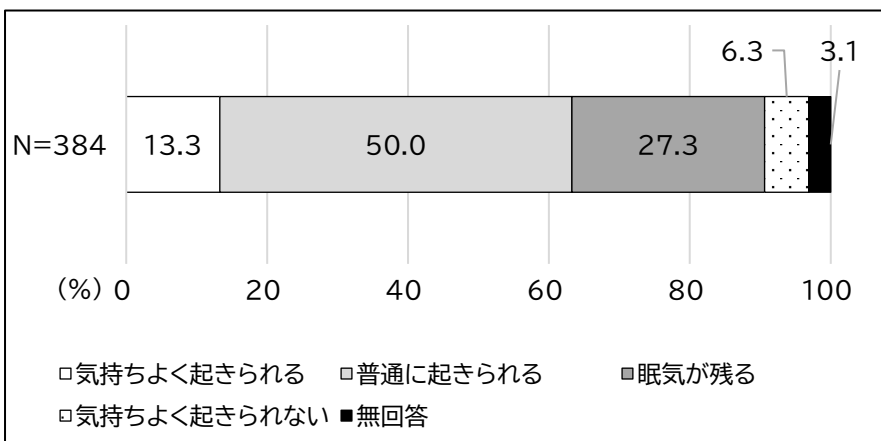
- 1 気持ちよく起きられる 2 普通に起きられる 3 眠気が残る 4 気持ちよく起きられない

問44 あなたは、朝、気持ちよく起きられますか。

(%)

	合計 (人)	気持ちよく起 きられる	普通に起きら れる	眠気が残る	気持ちよく起 きられない	無回答
全体	549	10.4	56.8	23.0	9.1	0.7
【性別】						
男性	236	11.0	53.8	23.3	11.0	0.8
女性	312	9.9	59.3	22.8	7.4	0.6
【年代別】						
10・20代	47	4.3	42.6	42.6	10.6	0.0
30代	49	4.1	36.7	44.9	14.3	0.0
40代	68	7.4	48.5	33.8	10.3	0.0
50代	100	6.0	52.0	28.0	14.0	0.0
60代	133	13.5	68.4	11.3	6.8	0.0
70歳以上	152	15.8	64.5	11.8	5.3	2.6
【性年代別】						
男性10～30代	39	2.6	35.9	46.2	15.4	0.0
男性40～50代	64	9.4	45.3	34.4	10.9	0.0
男性60代以上	133	14.3	63.2	11.3	9.8	1.5
女性10～30代	56	5.4	42.9	42.9	8.9	0.0
女性40～50代	104	4.8	53.8	27.9	13.5	0.0
女性60代以上	152	15.1	69.1	11.8	2.6	1.3

(参考 R3)



問45 あなたは、1日平均して、スマートフォンやタブレット、パソコン、ゲームをだいたい何時間くらい使用していますか。(1つ選択)

1 しない	2 1時間未満	3 1～2時間	4 3～4時間	5 5時間以上
-------	---------	---------	---------	---------

問45 あなたは、1日平均して、スマートフォンやタブレット、パソコン、ゲームをだいたい何時間くらい使用していますか。 (%)

	合計 (人)	しない	1時間未満	1～2時間	3～4時間	5時間以上	無回答
全体	549	10.9	22.0	29.1	23.7	13.3	0.9
【性別】							
男性	236	12.7	18.6	28.4	24.2	15.7	0.4
女性	312	9.6	24.7	29.8	23.1	11.5	1.3
【年代別】							
10・20代	47	0.0	4.3	19.1	36.2	40.4	0.0
30代	49	0.0	2.0	30.6	36.7	30.6	0.0
40代	68	1.5	7.4	25.0	42.6	23.5	0.0
50代	100	2.0	15.0	42.0	30.0	11.0	0.0
60代	133	8.3	27.1	36.1	19.5	8.3	0.8
70歳以上	152	30.3	40.8	19.1	6.6	0.7	2.6
【性年代別】							
男性10～30代	39	0.0	2.6	23.1	35.9	38.5	0.0
男性40～50代	64	1.6	10.9	29.7	37.5	20.3	0.0
男性60代以上	133	21.8	27.1	29.3	14.3	6.8	0.8
女性10～30代	56	0.0	3.6	26.8	35.7	33.9	0.0
女性40～50代	104	1.9	12.5	38.5	33.7	13.5	0.0
女性60代以上	152	18.4	40.8	25.0	11.2	2.0	2.6

(R3 調査なし)

問46 問45でお聞きした使用時間のうち、寝る前に使用している時間はどのくらいですか。

(1つ選択)

1 寝る前には使用しない 2 30分未満 3 30分～1時間 4 1～2時間 5 3時間以上

問46 問45でお聞きした使用時間のうち、寝る前に使用している時間はどのくらいですか。

(%)

	合計 (人)	寝る前には使用 しない	30分未満	30分～1時間	1～2時間	3時間以上	無回答
全体	549	30.1	23.7	21.7	11.7	3.8	9.1
【性別】							
男性	236	30.5	21.2	21.6	11.4	5.9	9.3
女性	312	29.8	25.6	21.8	11.5	2.2	9.0
【年代別】							
10・20代	47	4.3	19.1	40.4	23.4	12.8	0.0
30代	49	2.0	24.5	38.8	30.6	4.1	0.0
40代	68	10.3	29.4	30.9	19.1	10.3	0.0
50代	100	19.0	36.0	27.0	13.0	3.0	2.0
60代	133	45.1	24.8	18.8	5.3	1.5	4.5
70歳以上	152	50.0	13.2	5.3	3.3	0.7	27.6
【性年代別】							
男性10～30代	39	5.1	12.8	46.2	23.1	12.8	0.0
男性40～50代	64	12.5	37.5	23.4	15.6	10.9	0.0
男性60代以上	133	46.6	15.8	13.5	6.0	1.5	16.5
女性10～30代	56	1.8	28.6	35.7	28.6	5.4	0.0
女性40～50代	104	17.3	30.8	31.7	15.4	2.9	1.9
女性60代以上	152	48.7	21.1	9.9	2.6	0.7	17.1

(R3 調査なし)

問47 あなたは、自分なりのストレス解消方法がありますか。(1つ選択)

1 有効な方法がある	2 とりあえずはある	3 特にない
------------	------------	--------

問47 あなたは、自分なりのストレス解消方法がありますか。 (％)

	合計 (人)	有効な方法がある	とりあえずはある	特にない	無回答
全体	549	12.2	57.2	29.7	0.9
【性別】					
男性	236	16.9	50.4	31.8	0.8
女性	312	8.7	62.5	27.9	1.0
【年代別】					
10・20代	47	23.4	63.8	12.8	0.0
30代	49	8.2	63.3	28.6	0.0
40代	68	16.2	60.3	23.5	0.0
50代	100	14.0	56.0	30.0	0.0
60代	133	8.3	57.1	33.8	0.8
70歳以上	152	10.5	52.6	34.2	2.6
【性年代別】					
男性10～30代	39	23.1	53.8	23.1	0.0
男性40～50代	64	20.3	53.1	26.6	0.0
男性60代以上	133	13.5	48.1	36.8	1.5
女性10～30代	56	10.7	71.4	17.9	0.0
女性40～50代	104	11.5	60.6	27.9	0.0
女性60代以上	152	5.9	60.5	31.6	2.0

(R3 調査なし)

問48 あなたは、不満、悩み、苦勞、ストレスなどを解消できていると思いますか。(1つ選択)

1 できている 2 まあまあできている 3 あまりできていない 4 まったくできていない

問48 あなたは、不満、悩み、苦勞、ストレスなどを解消できていると思いますか。 (％)

	合計 (人)	できている	まあまあでき ている	あまりできて いない	まったくでき ていない	無回答
全体	549	14.0	57.7	23.1	4.2	0.9
【性別】						
男性	236	19.1	52.5	22.5	5.1	0.8
女性	312	10.3	61.9	23.7	3.2	1.0
【年代別】						
10・20代	47	14.9	68.1	14.9	2.1	0.0
30代	49	12.2	53.1	24.5	10.2	0.0
40代	68	11.8	58.8	25.0	4.4	0.0
50代	100	12.0	54.0	29.0	5.0	0.0
60代	133	9.0	63.9	24.1	2.3	0.8
70歳以上	152	21.1	52.6	19.7	3.9	2.6
【性年代別】						
男性10～30代	39	10.3	56.4	23.1	10.3	0.0
男性40～50代	64	18.8	50.0	25.0	6.3	0.0
男性60代以上	133	21.8	52.6	21.1	3.0	1.5
女性10～30代	56	16.1	64.3	17.9	1.8	0.0
女性40～50代	104	7.7	59.6	28.8	3.8	0.0
女性60代以上	152	9.9	62.5	22.4	3.3	2.0

(R3 調査なし)

問49 あなたは、普段どの程度、人(同居の家族も含む)と話をしますか。電話やメール等も含めてお答えください。

(1つ選択)

1 毎日	2 2～3日に1回程度	3 1週間に1回程度
4 1ヶ月に2～3回程度	5 1ヶ月に1回以下・ほとんど話をしない	

問49 あなたは、普段どの程度、人(同居の家族も含む)と話をしますか。電話やメール等も含めてお答えください。(%)

	合計 (人)	毎日	2～3日に1回 程度	1週間に1回 程度	1ヶ月に2～3 回程度	1ヶ月に1回以 下・ほとんど 話をしない	無回答
全体	549	88.3	6.7	1.6	0.7	1.6	0.9
【性別】							
男性	236	85.2	8.1	3.0	0.8	2.5	0.4
女性	312	91.0	5.4	0.6	0.6	1.0	1.3
【年代別】							
10・20代	47	85.1	6.4	2.1	2.1	2.1	2.1
30代	49	87.8	10.2	2.0	0.0	0.0	0.0
40代	68	85.3	10.3	2.9	0.0	1.5	0.0
50代	100	96.0	1.0	1.0	0.0	2.0	0.0
60代	133	91.7	4.5	0.0	1.5	2.3	0.0
70歳以上	152	82.9	9.9	2.6	0.7	1.3	2.6
【性年代別】							
男性10～30代	39	87.2	5.1	5.1	0.0	2.6	0.0
男性40～50代	64	85.9	7.8	3.1	0.0	3.1	0.0
男性60代以上	133	84.2	9.0	2.3	1.5	2.3	0.8
女性10～30代	56	87.5	8.9	0.0	1.8	0.0	1.8
女性40～50代	104	95.2	2.9	1.0	0.0	1.0	0.0
女性60代以上	152	89.5	5.9	0.7	0.7	1.3	2.0

(R3 調査なし)

問50 あなたは、悩みを打ち明け、相談できる相手がありますか。(1つ選択)

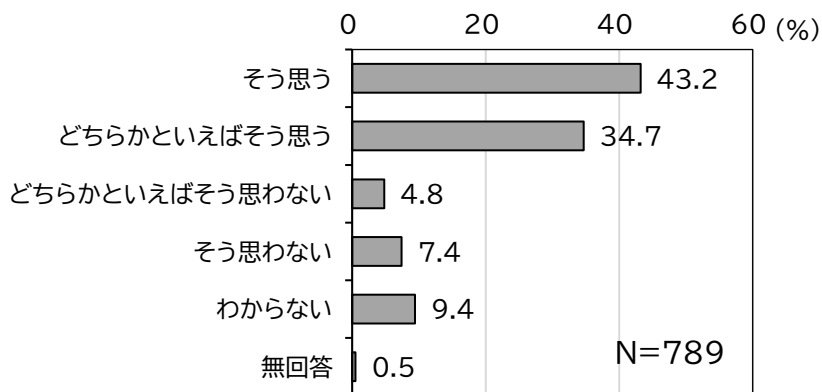
1 身近にいる 2 身近ではないがいる 3 いない

問50 あなたは、悩みを打ち明け、相談できる相手がありますか。(%)

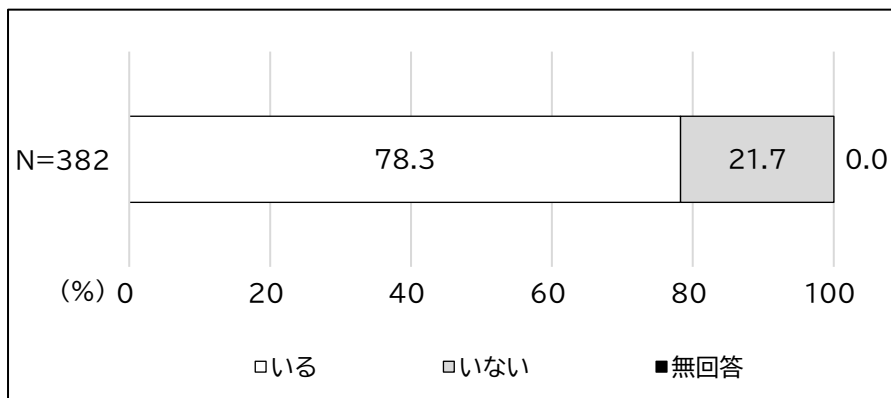
	合計 (人)	身近にいる	身近ではないがいる	いない	無回答
全体	549	70.5	14.6	13.5	1.5
【性別】					
男性	236	68.6	12.7	17.4	1.3
女性	312	72.1	16.0	10.3	1.6
【年代別】					
10・20代	47	80.9	12.8	6.4	0.0
30代	49	79.6	14.3	6.1	0.0
40代	68	75.0	11.8	13.2	0.0
50代	100	72.0	10.0	18.0	0.0
60代	133	69.2	15.8	15.0	0.0
70歳以上	152	62.5	18.4	13.8	5.3
【性年代別】					
男性10～30代	39	76.9	15.4	7.7	0.0
男性40～50代	64	67.2	10.9	21.9	0.0
男性60代以上	133	66.9	12.8	18.0	2.3
女性10～30代	56	83.9	12.5	3.6	0.0
女性40～50代	104	76.9	10.6	12.5	0.0
女性60代以上	152	64.5	21.1	11.2	3.3

(R5 「玉村町地域福祉計画」等策定のための住民アンケート)

問 46 あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思いますか。(1つに○)



(参考 R3)



※R7 は選択肢を変更

問51 あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。(1つ選択)

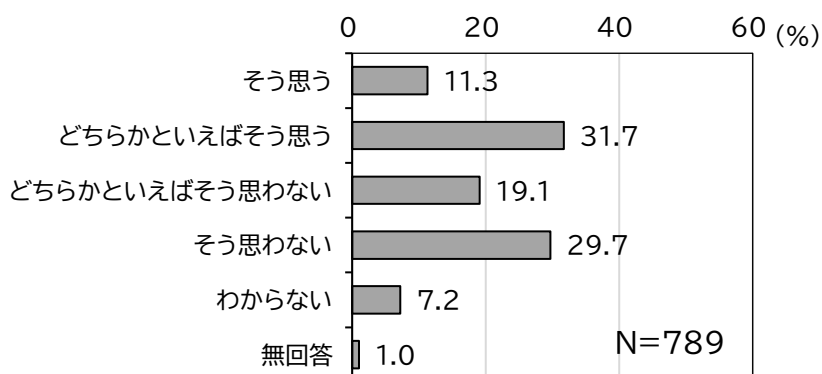
1 そう感じると思う 2 どちらかといえばそう思う 3 そうは思わない 4 わからない

問51 あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。 (％)

	合計 (人)	そう感じると思 う	どちらかといえ ばそう思う	そうは思わない	わからない	無回答
全体	549	14.9	32.2	42.8	8.7	1.3
【性別】						
男性	236	16.1	30.9	39.8	12.3	0.8
女性	312	14.1	33.0	45.2	6.1	1.6
【年代別】						
10・20代	47	21.3	34.0	38.3	6.4	0.0
30代	49	18.4	30.6	46.9	4.1	0.0
40代	68	17.6	30.9	45.6	5.9	0.0
50代	100	12.0	32.0	49.0	7.0	0.0
60代	133	15.0	36.8	38.3	9.8	0.0
70歳以上	152	12.5	28.9	41.4	12.5	4.6
【性年代別】						
男性10～30代	39	23.1	33.3	38.5	5.1	0.0
男性40～50代	64	14.1	34.4	40.6	10.9	0.0
男性60代以上	133	15.0	28.6	39.8	15.0	1.5
女性10～30代	56	17.9	30.4	46.4	5.4	0.0
女性40～50代	104	14.4	29.8	51.9	3.8	0.0
女性60代以上	152	12.5	36.2	40.1	7.9	3.3

(R5 「玉村町地域福祉計画」等策定のための住民アンケート)

問 45 あなたは、悩みを抱えた時やストレスを感じた時に、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。(1つに○)



(R3 調査なし)

問52 あなたは、行政などが実施している自殺予防や悩み事相談で知っているものはありますか。

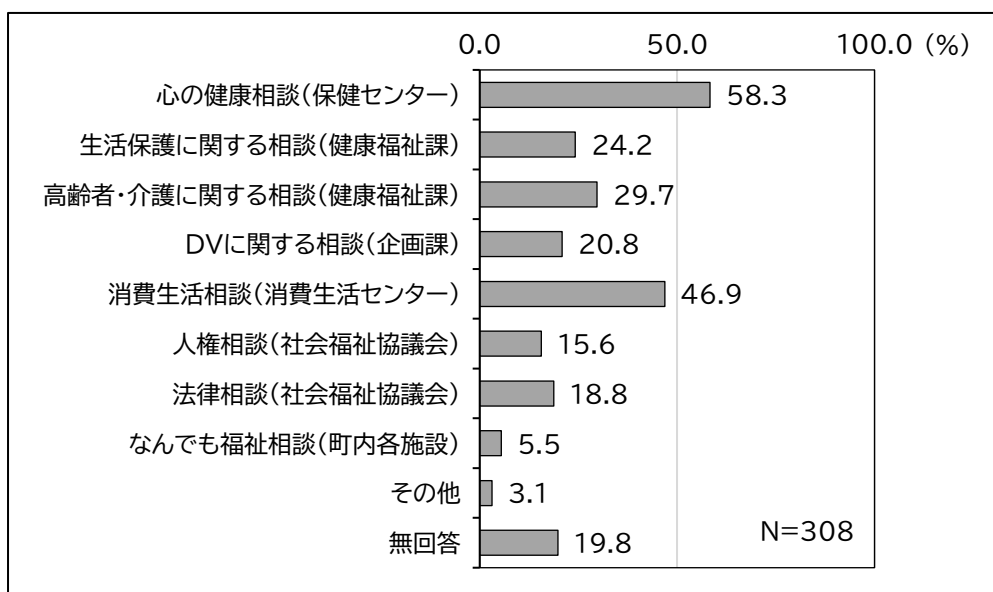
(知っているものすべてを選択) ※その他の場合は()内に記入。

1 こころの健康相談(保健センター)	2 生活保護に関する相談(健康福祉課)
3 高齢者・介護に関する相談(健康福祉課)	4 DVに関する相談(企画課)
5 消費生活相談(消費生活センター)	6 人権相談(社会福祉協議会)
7 法律相談(社会福祉協議会)	8 なんでも福祉相談(町内各施設)
9 その他()	

問52 あなたは、行政などが実施している自殺予防や悩み事相談で知っているものはありますか。 (％)

	合計 (人)	こころの健康相談 (保健センター)	生活保護に関する 相談(健康福祉 課)	高齢者・介護に 関する相談(健康 福祉課)	DVに関する相談 (企画課)	消費生活相談(消 費生活センター)	人権相談(社会 福祉協議会)	法律相談(社会 福祉協議会)	なんでも福祉相談 (町内各施設)	その他	無回答
全体	549	54.3	18.6	25.7	12.2	32.6	13.7	18.6	6.6	5.5	19.9
【性別】											
男性	236	47.5	15.7	22.5	8.5	28.0	11.9	17.4	5.5	7.2	24.2
女性	312	59.6	20.5	28.2	15.1	36.2	15.1	19.6	7.4	4.2	16.7
【年代別】											
10・20代	47	70.2	17.0	14.9	14.9	29.8	4.3	10.6	4.3	4.3	12.8
30代	49	73.5	14.3	6.1	8.2	16.3	6.1	8.2	2.0	2.0	20.4
40代	68	55.9	17.6	17.6	20.6	29.4	4.4	10.3	4.4	7.4	26.5
50代	100	63.0	17.0	22.0	14.0	36.0	14.0	14.0	5.0	8.0	11.0
60代	133	51.1	23.3	33.1	14.3	45.1	18.8	25.6	9.0	1.5	22.6
70歳以上	152	39.5	17.8	34.9	5.9	27.0	18.4	25.0	8.6	7.9	22.4
【性年代別】											
男性10～30代	39	71.8	17.9	7.7	7.7	20.5	2.6	12.8	2.6	5.1	15.4
男性40～50代	64	50.0	10.9	14.1	10.9	31.3	10.9	10.9	6.3	7.8	31.3
男性60代以上	133	39.1	17.3	30.8	7.5	28.6	15.0	21.8	6.0	7.5	23.3
女性10～30代	56	73.2	12.5	12.5	14.3	25.0	7.1	7.1	3.6	1.8	17.9
女性40～50代	104	66.3	21.2	24.0	20.2	34.6	9.6	13.5	3.8	7.7	8.7
女性60代以上	152	50.0	23.0	36.8	11.8	41.4	21.7	28.3	11.2	2.6	21.7

(参考 R3)



最後に、あなたが健康づくりに取り組んでいくための具体的なアイデア・ご意見などを記入してください。

○自分自身ができること、家族の協力のできること

【食生活について】(51件)

- 家庭で野菜等を作る。
- 出来るだけ季節の野菜や地元でとれた食材を食べること。
- 祖父、祖母も高齢になってきたので、定期的に会っています。一緒に食事をしたり、時々出かけたり、今ある生活の幸せを大切にしていきたいと思います。食習慣は積み重ねになるものなので、栄養面も含めてバランス良く摂取していくことで健康維持にも繋がると思います。
- 自炊を多めにする。
- 夕食は野菜のみにする。朝、昼は普通に食べる。1年で体重が3~4kg減りました。
- バランスの良い食事と適度な運動を心掛ける。孤食ではなく、なるべく家族揃って会話やコミュニケーションを取りながら楽しく食事をする。休みの日は家族で山登りなどに出掛けリフレッシュする。
- バランスのとれた食生活、健康診断の利用。
- バランスのとれた食事、毎日の運動、地域とのつながり。
- 20時以降に飲食しない。
- 支援センターや児童館等で家族で参加できる「体の大切な栄養や運動」についてのお話し等があると嬉しい。正しい知識や情報を身につけ、家族の為に食事を作ったり、体を動かす環境作りを行うこと。
- 日々の運動、会話、おいしい料理を食べること。
- 自分自身では週3回のカーブス通いです。暴飲暴食はしない。(腹八分目)間食はなるべくひかえる。会話を楽しくそしてよく笑うこと。
- 現在は働いていますが、毎日、朝昼晩の食事は必ず採り、野菜も採っています。現役生活を離れたら運動と、町の催し物に積極的に参加し、社会とのかかわりをもっていきたいと思います。
- 食品添加物の少ない食材を選ぶ。運動・休養は必要時に適量にとる。薬に頼らない、免疫力の向上。
- 食事を一緒に摂る。
- 肉、魚、野菜色々な食材、旬の食材をバランス良く食べる。
- 主婦なので、おいしくて健康的な食事を作る事、めんどろに思わず今やっている運動を続けていく。
- 適度な運動、バランスの良い食事、すいみん。
- 散歩コース作る。食生活でレシピ作り。
- 週に3回朝だけ、酵素を飲んでいる。
- ストレッチ、1日1回は野菜と豆類とのりを食べる様にしている。
- フレイル予防に筋肉をつけること。バランスの良い食事をし、間食を控え、腹八分目にする。ストレス発散の方法を考える。
- 小さな畑で自給程度の野菜を作り、体と食を保つ。
- 何か1つでも、「健康」を意識して生活出来ていれば、いいと思う。例えば、毎日10分以上毎朝歩く、ストレッチをする、食事バランスを考える。ダイエットをしてる時は、周りは誘惑しないように。
- 快眠・快食・快便ができるように毎日生活している。
- 毎日の食事(夕食)肉→魚→肉→魚となるように献立を組みたてたり、貝沢山の味噌汁にしたり…。季節の野菜と果物を食べるようにする。梅干し、塩麴を作りました。手作りできる事はしたい。
- なるべく野菜を取り入れた料理を作る。
- 毎日のウォーキングを心掛けている。また、地区の`筋トレ、に通い仲間との“おしゃべり、を楽しんでいる。特に料理が好きなので毎日プランを立てる様に心掛けております。

- おかずなどの作り置き。
- 栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠。
- 規則正しい生活、ストレスをためないように心がける。適度な運動と、なるべく野菜中心の食事をするようにしている。
- カロリー、塩分、糖分をひかえる。毎日軽い運動を心がける。
- バランスの良い食事を心がける、運動を取り込む。
- バランスよく食事をする事。
- 毎食のバランスの、野菜を取り入れる、肉も食べる。
- 家族が外で何を食べたのか聞いて、夕ごはんがかぶらないようにして、いろいろな食品を摂取できるように、カロリーや塩分のとり過ぎにならないようにしています。できるだけ旬の食材を使うようにしています。
- ビタミン、ミネラルの不足がないようにする事がまず大事。
- バランス良く食べる、サイクリング。
- 栄養面を考えた食事作り、食事摂取をすること。
- 栄養のバランスがよい食事を心がけ、夜は家族が揃う時は家族で食べるようにし、散歩などできる運動から始めるように心がけていきたい。
- デスクワークでとにかく動かないので、まずは運動習慣をつけるところからだと思います。あとは食事の管理も無理のない範囲で健康を意識して行いたいと思います。
- 栄養バランスを考えた献立を組む
- 塩分控えめなバランスの良い食事を心がける毎朝、体重計にのる食事、運動、睡眠など、正しい生活習慣を定着させる。
- バランスの良い食事を心がける、減塩やカロリーーフなどの調味料を使う、階段を使うなど意識して運動をする。
- 子どもたちと一緒になるべく栄養の偏りを無くした食事をとるように心がけていく。
- 自炊。
- 食生活に気をつける。
- 玉村町産の野菜を使用した料理(レンピ)作り。
- 健康的な食事を心がける。
- 味付けが濃くならないように気をつけている。
- 栄養バランスの取れた食事を心掛ける。本格的な運動でなくとも、軽いウォーキングなど取り入れる。

【歯と口の健康について】

(0 件)

【お酒・たばこについて】

(0 件)

【生活習慣病・がんについて】(2 件)

- 毎年の健康診断結果を踏まえた上で悪かったところを改善していく。肉・魚・野菜等のバランスよい食事を心掛ける(意識づけ)適度な運動(歩数計などでチェック)。
- 定期的な健診、日々のウォーキング。

【身体活動(運動・行動)について】(100件)

- 毎日すこしずつでも良いので体を動かす。家族に家事をまかせて、ジムなどに行く。
- 身体を毎日動かす。
- 毎月1度は、山へ登山に主人と出掛け、夏には、高山へ挑戦し体力、精神を鍛えている。
- 朝夕一日二回、愛犬との散歩。朝ラジオ体操、昼 TV 体操、庭の手入れ。毎日しています。
- 自宅でできる運動(ラジオ体操や腹筋)などと1日1時間ぐらいのサイクリングなどを毎日続けていきたいと思っています。
- 家族でウォーキング。
- エアロバイクやステッパー等での体力作り。
- 散歩、毎日血圧を計る、ストレッチ→体操。
- 農家のお手伝い。
- 運動習慣をつけることは、なかなか難しいのだが一回、毎日歩くまたは簡単な運動するということが身につくと続けられるように思う。
- 家庭自体に出掛けやすい環境がある事。社会体育館など利用させてもらっています。平時は仕事をしている為、土日のみですがリフレッシュになり体力向上もできると思います。50代になり、子供も大きくなり、自分の時間が作れる様になったから出来る事だと思えます。
- 散歩、ラジオ体操等で1時間程度出掛けます。家族の理解があつてこそ。
- なるべく歩くこと。
- 気軽にできる事とすれば、YouTubeを見ながらの宅トレ。家でもジムでも、習慣づけが大事だと思っている。やる気スイッチを入れるためには、健康診断や、薬に頼らない身体になるための知識が必要かと思う。
- 規則正しい生活を送ること。歩くこと。
- 高齢者対象の体操教室の開催ができるのと良いのではないのでしょうか、筋肉のおとろえを防止し健康を保つためにも、地域の人と交流し楽しみながら運動ができれば良いと思います。
- 町内の散歩、ラジオ体操、ストレッチ、筋トレ。
- 身体の動く限り、年齢関係なく仕事を続ける。
- 仕事がオフの時は、ウォーキング、チャリ、ストレッチなどを基本的にはしています！！
- 規則正しい生活の維持。
- 週に4日程ウォーキングをしている。又、室内では、片足立ちを実施している。毎週水曜日はヨガ、金曜日はストレッチの教室に通っている。時間は各1時間30分。
- スマホを利用し、毎日無理なく簡単なストレッチをし続ける。
- ウォーキングなどの運動。
- 家族で時間があれば散歩をするようにしたい。1人ではなく、2人で歩くと楽しいのではないか。
- ながら運動。
- 運動サークルへの参加。バランスのとれた食事をとる。「タラ、レバ」で悔やまぬ様に、考えてからゆっくり行動する様に生活しています。
- 歩くこと。(自分のやる気)
- ゴルフが趣味なので、日頃から体のトレーニング、練習を心がけている。
- 海洋センターの活用(泳ぐ、アクアビクス)、登山、ゴルフ。
- ウォーキング、低山の登山。
- 少しでも毎日運動する。
- 自分もモットーは、人間もいわゆる動く動物なのでできるかぎり体を動かし血液の循環を良くしています。又、屋

外で体に溜った電気をアーシングする事にしています。血圧などは、個人差があるので数値に惑わされないようにしています。

- 自分で定期的に歩くようなイベントに参加する事。
- 買い物は歩いて行くことにしています。
- 毎朝主人の仕事あり、朝 5:00 起き。朝食、家事(そうじ、せんたく、ゆかふき、家の回りの水くれ、外回りをはく、夜は、せんたくものを家の内にほし、1日の仕事が終わる、それがしあわせ)。
- 毎朝の散歩(1時間位)。
- 動くこと。室内でできる運動もあるため、出来る範囲で行う。
- 近所の人とウォーキングをしています。おしゃべりもできて、一石二鳥です。
- 家の中をキレイに保つこと。掃除をすることで体を動かす。庭の手入れや芝刈りなどで体を動かすことをしている。
- 掃除
- 身体を動かすこと、家の中にいないで外へ出る、散歩する。
- 手軽な運動、ストレッチ。
- 玉村町に大きい公園を(南側に)。
- 毎日身体を動かすこと。できる事はこまごまとする(仕事など)。
- 仲の良い友人とゴルフやサイクリング。
- 毎日運動をする、習慣にすること。
- 趣味で取り組んでいるウォーキングでポイ活ブームに乗り、アプリを使い1日1万歩を目標に歩いています。
- 散歩(毎日)、グラウンドゴルフ(週三回)。
- 歩く。
- 散歩・スポーツをして定期的に身体を動かす。
- 社会体育館のトレーニングルームへ行く、筋トレに参加する。
- 1日に30分~1時間位ジョギングやウォーキング、サイクリングを行う(週に何回か)。
- まだ自分でできる。
- 歩くこと。散歩。
- 毎日45分早朝散歩をする(雨の日は除く)食事づくりの時、塩分少なめな料理にして欲しい。
- 月に2回筋トレに参加、みなさんに会えるので楽しみに体に気をつけてます。
- 毎日の散歩。
- 最後まで自分の事が自分で出来る様、脚、腰の運動を毎日少しでもしている。
- 時間が出来た時、ウォーキング(散歩含む)を1時間位行う。
- 地域イベント等の参加。
- 毎朝のワンちゃんとの散歩は続けていきたいと思う。
- ウォーキング、腕立て伏せ、腹筋、足の屈伸。
- できるだけ体を動かしたいと思っている。
- 毎日の筋トレ。
- ラジオ体操。
- ウォーキング、筋トレ。
- 毎週日曜日、運動公園テニスコートで半日、テニスを仲間としています。今後も続けていきたいと思っています。
- 家の中の掃除、庭の手入れ等、身体を動かすように心がけています。
- 歩くこと、自転車に乗る。

- 毎朝天気の良い日は 30 分歩く。
- 些細なことですが、スーパーの駐車場は、お店から離れた所に駐車し、少しでも歩くようにしています。又、週末は、家族で、公園などで、歩くようにしています。
- 休みの日は、色んな所(近場)へ行ってお金は使わないが(イオンなどを)歩くようにしている。
- 運動。
- 健康のために年齢に合った仕事で、働き続ける事。
- 家庭菜園をする。
- 笑ってすごす、5,000 歩ウォーキング。
- 毎日、無理をせず仕事を続ける。
- 夫の仕事の休日に、一緒に外出し、体を動かす。
- 長時間座り続けない、ストレッチ。
- 休日は寝てばかりにならないよう外に出て太陽光を浴びる。
- 自分自身では①休日(土、日曜)のウォーキング、②体を動かす趣味を持つ。家族の協力が必要なものについて先ずは、①夫婦・親子のコミュニケーションを活発にする、②その上で一緒に体を動かす、散歩でも OK !
- ※毎日時間を作ってウォーキングをする(無理せずに)※お互いに気にかける事。
- 通勤や買い物が近場の場合は、自転車や徒歩で運動量を確保する。散歩に行く。社会体育館のジム施設を利用する。
- 運動習慣、運動が苦手な人でもできる運動の提案ウォーキングウェイ散歩のスポットを増やす。
- 無理のない範囲で体を動かすこと。スクワットや腕立てなど家でもできることをする。
- 家族で休日に散歩。
- 毎日体重計に乗る。
- 持病があるので、毎日は無理だとしても休みの日にはウォーキングをして健康に心がけるようにしている。
- 散歩。漸く涼しくなってきたので、開始しようと考えている。
- 毎週末のウォーキングや毎月一回のゴルフは行っているが、今後は社会体育館の器具を有効に利用して健康維持に努めたい。
- スクワットは毎日している。
- 家族と一緒に運動する日を設ける。
- 毎日、30 分以上は運動する。
- みんなで楽しく運動する。バドミントンなど手軽に出来るスポーツ。
- TV 体操、バランスボール、水中ウォーク。
- スマホを使ったウォーキンググランプリのようなコンテストを行う。ポイントに応じて、景品を付ける。
- 好きな運動を無理なく続けること。
- 特に気にしてはいませんが、子供たちと遊んでいるとちょうどいい運動になります。プールや公園など、一緒になって遊ぶと楽しいし、ストレスが溜まらなくなります。
- 出かける時は出来るだけ歩く様にしています。
- 万歩計を付けて、なるべく目標歩数は歩くように心がけています。時々、ぐんまの森にも行って気分転換しています。

【休養・こころの健康について】(20 件)

- なるべく日々明るく過ごすこと。よく寝ること。家の中や、庭をきれいにして、体をうごかすこと。
- なるべく多く本を読み、良いと思う事はノートに書き、日常に活用(食事、運動。肉体的にもメンタル的にも)している。月に 50 冊は読んでいる。

- ストレスをためない。好きな物を食べる、買う。レジャー。温泉へ行く。
- 山や緑がある所で歩くなど体を動かす。なやみがあったら一旦離れて別のこと、楽しいことを考える。
- あまり深くかんがえないこと。頭をすっきりさせて、よくねむること。みらいのことはだれもわからない。
- 無理すぎない範囲で負荷かけながら体を動かす。日々の生活にメリハリをつけて過ごす。
- 悪口は言わない。周囲の人には(※基本)感謝の気持ちを忘れない。人の話を(※基本)きちんと聞く。※とんでもない人もいるので……涙。
- 朝、晩のストレッチは欠かさない。睡眠時間は7時間程とる様にしている。ストレスや体に無理しない程度に働けるうちは働きたい。
- 睡眠をとる。
- ストレスをためないようにしている。
- 良質な睡眠がとれるようになること。
- いつものルーティンを崩さないようにすること。
- 無理をしない。頑張らない。考えすぎない。
- 玉村町に引っ越して、まったく慣れないです。外人も裏に住んでいて、こわいです。健康づくりよりも、先に町の治安を良くすることが一番だと思います。治安がよくなれば心の余裕もできて、食生活等いろいろなことに目を向けられると思います。
- バランス良い食事、良質な睡眠がとれるよう規則正しい生活をする。ストレスを溜めない生活。
- 食事・睡眠・運動など長く健康でいられるよう意識して生活する。自分なりのストレス解消を見つけ、日頃や、仕事のストレスと上手に付き合えるようにする。
- 一回の食事量のコントロール。歩く時間をとる。ストレスをためない。
- 人と話す。美味しいご飯を食べる。よく寝る。
- ストレス発散のために家族に話をしたりお出かけしたりして美味しいものを食べたりして過ごす。寝てやすむこと。
- 好きな趣味をしている。ボランティアで役に立っている感じ。旅行や外食を好きな人とわいわいする。

【その他】(11件)

- 家族に病人が居るので、家のことで今は無理です。
- 特にアイデアはありません。規則正しい生活をし栄養のバランス(孫にやさしい)を考えた食事をし、健康に関する情報を得て実行していれば長く健康を維持できると考えています。老化には抗うことはできません。本人の考え方が大切だと思います。自分に合った方法を選び出し受け身ではなく自主的に取り組むことだと思います。無理は禁物、努力あるのみです。PFASや放射能汚染、カドニウムや有機水銀、マイクロプラスチック等々人体に害を及ぼす化学物質を除去し、環境汚染がなくなるように取り組んで欲しいです。化学物質の影響により癌や水俣病で亡くなる人が出ないよう望みます。
- 高齢者が話が出来る場所、機会を。例えば、文化会館内に設置をして頂きたい！！
- 規則正しい生活を心がけること。
- ボケ防止の為の勉強。
- 今は腰痛でなかなか動けません。家族は通院に送り迎えをしてもらっています。
- 家事全般(家族のため)買い物、思いやり、困った時協力社会参加、友人や家族交流。
- 交通手段がなかなか不便のためどうしても車にたよらざるを得ないです得ないです。いずれ乗れなくなった時、活動範囲が狭まってしまう不安があります。民間と協力して車などをもっと庶民の生活に密着した形にかんがえていただきたいです。地域発展のためには、玉村町で買い物をしたいと思っています。交通の便がスムーズであれば、健康のために歩きで生活ができたらと思います。上陽地区からは、大変です。

- 夏は特に暑くて外に出るのが億劫になり、徒歩での移動が辛かった。そのため、少しでも涼しくなるような対策が必要だと思った。
- 特になし(他2件)

○地域の人の協力できること、地域で行って欲しいこと

【食生活について】(16件)

- 食の地産地消の推進。
- 地産地消の推進、オーガニックビレッジ宣言、給食は玉村産のものを(パンや牛乳はいらない)。
- 料理教室。
- 地域の人や食育と触れ合えるように、イベントや、活動がもっとあるといいなと思いました。
- 健康に良い食べ物や運動の情報発信。玉村町のスーパー等で特設コーナーを設ける。推奨する散歩コース等を設定する。
- 野菜の交かん。
- 地域の食育イベントや子ども食堂。スポーツ活動。
- 健康的な食事のレシピを募集する。ウォーキング大会を開催する。
- 地元スーパー、フレッセイやとりせん等で、地元食材を扱ったお惣菜を日常的に販売すれば買うと思います。
- 地場野菜の売り場に、簡単な調理法やレシピを置いていただければ参考にしたいと思います。
- 自炊または健康的な食事の提供などどうしても、外食、弁当が多くなってしまふ。
- 子供と一緒に参加できる食育イベントを実施して欲しい。
- 伝統料理の料理教室。
- 近所の農家から野菜をもらったりすると野菜を食べる機会が増えるから身近に野菜が買える場所とかあれば良いのではないのでしょうか？
- 地域の野菜を地域の方に食べてもらう。
- 地産地消できるように野菜の売り場を増やす。

【歯と口の健康について】

(0件)

【お酒・たばこについて】

(0件)

【生活習慣病・がんについて】

(0件)

【身体活動(運動・行動)について】(56件)

- 気軽にかけられる。スポーツ、集まりなど(強制されない)。
- 町独自で歩いてポイントがためられると良い。

- 町施設で高齢者対象のジムなどの設置。
- 公民館等での健康体操等。
- 社会体育館などで単発での運動教室などをしてもらえると良いと思う。
- 美化運動の様に、定期的に運動する地域活動の日を設けることで、近所の人の困りごとを知り、助け合うきっかけをつくること。あいさつしかしないので実際実状を知らないし、何かあった時に力になれないのでは…とってしまう。プライバシーに重きを置いた”近所づきあい”になってしまっている。
- 「食べて応援食のキャンペーン」を夏だけでなく、増やして欲しい。24 時間ジムが欲しい。体育館は、9 時からだが、それだと遅いので、早朝に運動して、夜も子供が寝た後に活用したい。文化センター東地区は、どうだろうか？
- 高齢者の方に向けて、定期的な運動指導などの会があると良いと思います。独居の方も多いので、他者との交流の目的も得られます。
- スタンプラリー(ウォーキング)、ウォーキングコースを増やす。
- 運動ができる施設を作る。
- 公民館などを利用し気軽に集まれる行事をもっと増やして欲しい。紙ヒコーキ大会・〇〇大会など何でも良い。前橋で、はだしで歩く会などがある。
- 地域の行事や筋トレなどに参加する。幅広い年齢が参加出来る行事を企画してほしいです。
- 町民が参加できる運動イベント(ウォーキング等)。
- ウォーキング会等。
- 町や地域で健康の為に体を動かすようなイベントを作り健康作りの講演会などをしてほしい。
- ウォーキングで町内を歩いたりする時に思うのですが、町がイベント的にウォーキング推進などのために、気になるお店などにウォーキングのチェックポイント(スタンプ等)などを設けてくれたら(買い物するために入るまでとは、荷物や、時間ない時)敷居が低く入りやすいな…と思います。どんな物が売っているのか見てみたいし、欲しいものならウォーキング終わって一度帰宅した後、出直して買いへ行けます。入ったことのないお店にはまず敷居高くては入れませんので、まず一歩は入れるようになりたいです。健康にもつながるし、こういうアイデアでも大丈夫でしょうか…？うまく文章かけなくてすみません。
- ①半年程前に初めて社会体育会館に行ったのですがトレーニングルームに設置してある機具の使用方法が分からず受付の職員に教えてもらいたい旨を伝えたのですが機具に設置してある説明書を見てください(見れば分かる)と言われました。せめて最初ぐらいは教えてもらいたかったです。(安全の為に)希望を言うならトレーニングルームにトレーナーのスタッフを配置してもらえるとありがたいです。②地域の活動でグランドゴルフ等のスポーツを通じて健康づくりに取り組んでいる場所が多く有ると思いますが、活動したい場合の入会方法や手続きが分かりません、広報などで地域のクラブ活動の状況や入会方法等のアナウンスをしてもらえると助かります。
- 交流する時間(運動できる場所、たとえばゲートボール、卓球など楽しく過ごす環境があるといいです)。
- 運動教室。
- 空いた畑で野菜作り(農家の方のアドバイス)。体に良い御料理のレシピを SNS で発信。
- 太極拳。
- 日帰りハイキング。
- 地域で行われている筋トレなどに参加する。
- 町の旧跡や遺跡を周るウォークラリー等して欲しい。
- 歩け歩け運動。
- 地域のごみ拾いなど、歩いて地域を回る。
- 外でバスケができるコートまたはバスケットゴールを作ってほしい。

- ラジオ体操(公園等で)。
- 公民館等で筋トレ。
- 地域における人達との軽スポーツの定期的な実施や声かけ運動の実施。
- 地域の人が気軽に行き参加できるラジオ体操など。ジムに行っていないような人が、いつでも自由に使えるような簡単な健康器具が屋外に設置されている事。
- ラジオ体操、ボーリング大会。町への希望はプレミアム商品券の発行(玉村町のお店にお金が入るから！)。
- 町の中で、わかりやすい「サイクリングロード・距離案内板」など設置出来れば、良いのではと思います。
- 運動できるイベント開催(1人でも参加しやすいと有難いです、ラジオ体操スタンプラリー?)。
- 地区の人が集うスポーツ大会など。
- 複数での運動(ラジオ体操、ウォーキング、ジョギング、他)。個人でするよりも継続でき、コミュニケーションにより心の健康になりそう。
- スポーツ活動。
- ウォーキング大会を開催する。
- スポーツ施設の充実。
- ウォークラリー。
- 大人から始められるスポーツ教室。
- ウォーキングがしたくなる様な遊歩道を整備してもらいたい。
- 室内で自由に行える運動の出来る施設がもっとあると良いと思う。
- 暑さをしのいで体を動かせる場所がたくさん欲しいです。夏休み中、高学年の小学生や中学生の子供は暑すぎて運動不足でした。低学年の子供は学童で体を動かせました。社会体育館を開放したり、学校のプールを使えるようにしたり、学校の体育館に空調を入れて開放するなど、早急に対応いただけると大変助かります。
- 金銭的余裕がないと、できない。野菜も高すぎて毎日サラダなんて作れないです。朝や夜でも安心して体を動かせるなにかがあるといいと思う。やりたい気持ちはあるが、仕事に家庭にと忙しく、夜しか時間が取れない。運動をしたくてもできない人がいることを知って欲しい。
- 子供達がスマホやゲームをしないでいられるように、みんなで休日に集まって簡単に運動が出来るイベント。
- 気軽に運動できる設備や公園などもっとあれば。
- ウォーキング等気軽に参加できる企画を行ってほしい。
- 町民専用の無料の運動施設(シャワー・サウナ完備)を作って欲しい。
- 農作放棄地などを町で管理して、町民に区画ごとに貸し出し、運動がてら農作業をし、交流の場として活用してほしいです。
- 気軽にウォーキングが出来る充実した設備作り(公園や運動場)。休憩所、衛生的なトイレ、日陰、駐車場。
- 古いかもしれませんが、土日どちらかの朝にラジオ体操を地域で行う。ポイント制にして地域のスーパーなどで使用できるようにする。
- 大人用のラジオ体操を試してみたいと思う。朝は出勤準備などで難しいこともあると思うので、週一回の休日などで。
- 運動する企画があれば参加したい。
- ラジオ体操的な取り組み。ウォーキング会など。
- 朝のラジオ体操とか太極拳みたいなのがあれば参加しやすいです。

【休養・こころの健康について】(19件)

- 隣近所の声掛けがなくなって来ているこの頃ですので、年寄りの一人暮らしの人には、声掛けを心掛けてます。
- 顔を見たら、あいさつ。公民館活動の中で。

- 旅の情報とか、特に。(交換)わかりません。
- ラフターヨガの定期的開催、体操(ストレッチ、体幹)イベント、「玉村町のお祭りについて」→健康という点においても7月の一番暑い時期の開催はいかがと思う。酷暑もあり、2時間の開催でなく1日のイベントに変更して欲しい。(周辺の事業者たちは大変迷惑している。住宅も増え、周囲ではそういう意見が出ていることを知ってもらいたい。)
- 過不足なく、おつきあいができていますので、今のところはありません。ありがとうございます。
- 町の人口が約35,000名、その内約10,000名が65歳以上と聞いています。1人の老人として老人の情報交換の機会があれば良いのと思います。
- 団地の中では、家族間のつきあがないため、地域で行っている活動を広げていくことを考えてください。私も協力できることは協力します。
- 高齢者に見守隊で子供達登下校時に協力を要請した方が生きがい、やる気などが起きて良いと思います。
- 地域とかじゃなくて友達でも町の人とでもくだらない話でも出来れば最高！！
- 地域でもいろいろな催しを行っているが、参加しようと積極的に行動出来る人は良いと思うし、そこに参加出来ない人をどうしたら良いのか？と思う。
- 近頃、立ち話をしている風景がなくなりました。誰もが自由におしゃべりできる場所がありますか？談話する場所「居場所」がほしいです。
- 高齢者居場所づくり。
- これからは、高齢者が増えるので、町の保健婦さん(私が妊娠した頃は町の保健婦さんが健康の確認などをしてくれていた様に思います。)等が安否確認等をしていただければ非常に安心出来ると思います。
- できるだけ近所の人を世話したいと思う。
- 人に悪意をむけないこと。
- 支え合い、助け合い、孤立にならない、災害時支援、声かけ、話し相手。
- くだらない、人が嫌な思いをする話をしない。
- あまり付き合いがない為、地域の事はわかりませんが、健康の為に何かすると言うよりも、子供も大人もお年寄りも、楽しめる場所があればみんな笑顔で健康になれると思っています。食生活も大切かもしれないし、運動も大切かもしれないけど、それは、心にも、時間にも余裕のある人しか出来ないと思っています。心に余裕が生まれれば、人に優しくできるし、自分にも優しくなれると思うので、まずは心が健康な社会になればいいなあーと思います。
- 趣味に対するコミュニティーの場やイベントを提供して頂きたい。

【その他】(16件)

- 遊休中の樹木や雑草の剪定や除草。
- 玉村はバラの街、道路沿いに花を植えたりできないでしょうか、土いじりは健康に良いとききます。
- 高齢者の送迎。
- 地域の行事には積極的に参加するようにしている。見ていると全く参加しない人が多いように思うがこの参加率を向上するよう対応する必要が有ると思う。
- 沢山沢山、町長に(一太知事にも)玉村町存立を、提案をしています。向こうより大切なのは、高崎⇔伊勢崎間の定期運行、バスではなく、乗り合いタクシーの導入です。これが実現されなければ、必ず必ず、玉村は、崩壊します！！大至急、取り組まなくてはなりません！！
- ポイ捨ての対策。
- 重田住宅で、バザーか、フリマをして欲しい。
- 小学校の旗振りを廃止して。

- 地域の子供会について、児童のいる家庭だけの割り当てでなく地域全体で協力し合ったり町からの支援が得られた方が良く(児童とその家庭が年々減少している為、役員を引き受けたり行事運営の負担が増加している為)。
- ①地域毎の自治会でのスポーツ企画及び参加、②自治会役員の規格が大変、参加も休日をつぶしたくない！！
③ゴルフ、グランドゴルフ、ゲートボール等を活発化する(町ぐるみで企画しているでしょうけど…)
- 公園の整備。
- 高齢者の交通手段や買い物の補助。
- メジャーなものだけでなく色々なスポーツの町民大会(県民スポーツ大会の予選会を兼ねる)。但し、以前あった運動会のように半強制的にはしない。
- これからますます高齢化が進みます。運転免許証を持っていない人(免許返納者など)のため、公共交通機関のさらなる充実を希望いたします。
- 新町駅、伊勢崎駅、高崎駅行きのみりんを希望します。そうすることで、高齢者も電車で出かける機会が持てますし、老後の楽しみごとが増えるためです。
- ワクチンのデメリットもきちんと広く伝えていくこと。

IV 調査結果からみた考察(現状と課題)

今回の令和 7 年度調査は、有効回答数 549 件、回収率 45.8%で実施され、対象者の性別・年齢・家族構成などの属性構成が前回の令和 3 年度調査と一部差異が見られるものの、結果の比較可能性は概ね確保されていると考えられる。

特に、前回と比較して正規雇用者の割合が減少し、高齢者や主婦(夫)・無職層の意識や生活実態が強く反映された調査となっている点には留意が必要である。

以下では、令和 7 年度調査の結果を中心に、前回調査(令和 3 年度)との変化も踏まえながら、8 つの分野ごとに現状と今後の課題を整理する。

1. 健康について

◆ BMI からみた体格の分布と年代・性別による傾向

問 6 参照

令和 7 年度調査では、BMI による体格区分で「普通体重」が 65.2%と最も多いものの、「肥満」が 22.6%を占め、令和 3 年度調査とほぼ同水準にとどまっている。年代別では 30 代(30.6%)と 40 代(29.4%)で肥満の割合が高く、特に男性 30 代(37.5%)と男性 40 代(37.9%)といった働き盛り世代への対策が引き続き求められる。一方、「低体重」は全体で 11.8%であり、10・20 代で 17.0%と若年層で高い傾向がみられ、特に若い女性(女性 10・20 代で 20.8%)における低栄養・やせの問題にも留意が必要である。

◆ 自分の体格に対する認識と BMI との乖離

問 6、問 7 参照

自身の体重について「太っている」「やや太っている」と回答した割合は合計 49.4%で約半数が太り気味だと自覚している。BMI で「普通体重」に該当する者のうち、35.2%が「やや太っている」と回答しており、実際の体格と自己認識の間にズレがみられるものの、令和 3 年度調査(50.2%)と比較すると改善がみられる。年代別では、10・20 代の若年層に「やややせている」「やせている」の割合が高く、30 代以降の年代は「太っている」「やや太っている」の割合が高い傾向がみられることから、適正体重の維持に向けては、客観的な指標に基づく正しい体格認識の啓発と、年代に応じた肥満・やせ双方への支援が課題となる。

2. 食生活について

◆ 朝食摂取と若年層の欠食傾向

問 8 参照

「ほとんど毎日食べる」が全体の 83.2%と高い水準を示し、令和 3 年度(78.6%)から改善がみられる。しかし、10・20 代では 57.4%(令和 3 年度 63.8%)と悪化しており、若い世代で朝食の欠食が見られるほか、男性40代も「ほとんど食べない」20.7%と顕著に高い。女性の 10～30 代では「ほとんど食べない」が 16.1%に達しており、若年女性の朝食習慣の定着も特に課題といえる。

◆ バランスのよい食事の実践状況と世代間格差

問 10、問 12 参照

主食・主菜・副菜のそろった食事を「1 日 2 回以上」とる割合は 49.4%で、令和 3 年度(42.4%)から上昇した。ただし 10・20 代では 21.3%、30 代では 24.5%と若年層で低い一方、70 歳以上では 67.8%と高く、世代間の差が大きい。栄養バランスに配慮した食事を「継続してとれている」は 53.6%で前回(37.5%)から大幅に増加したが、若年層ほど「とりたいと考えている」段階にとどまっており、実践への橋渡し支援が求められる。

◆ 食習慣の課題

問 14、問 20、問 21 参照

食習慣の問題点として「食べるのが速い」が 39.5%で最も多く、前回(48.4%)より改善はしたものの、依然として 4 割近くが該当する。40 代では 57.4%と特に高い。外食やできあいの弁当を食べる頻度では、男性10～30代が「週に数回食べる」46.2%、「ほぼ毎日食べる」20.5%と他の年代と比較して高く、食生活に偏りがみられる。外食時や食品購入時、カロリーや栄養成分表示を見るかについては、女性の方が「いつも見る」「ときどき見る」が高くなっており、総じて男性に向けた食習慣改善の啓発が必要と考えられる。

◆ 減塩意識

問 15、問 16 参照

減塩について「いつも心がけている」は 25.5%であり、年代が高いほど意識が高い反面、若年男性(10～30 代)では 2.6%にとどまっている。塩分摂取量の目安を適正範囲(5～10g 未満)で回答できた割合は 53.0%であり、半数程度は正しい知識を有しているが、約 3 割は過大に見積もっている。本町の特徴として、高血圧の方が高い傾向があることから、減塩に関する啓発の強化が求められる。

◆ 共食の状況と地産地消・食文化の継承

問 13、問 22、問 23、問 25 参照

家族や周囲の人と 1 日 1 回以上一緒に食事をする割合は 73.0%であるが、70 歳以上では「それ以下」(孤食傾向)が 19.7%と高齢単独世帯の孤食対策も課題である。玉村産の農産物を「よく購入」「時々購入」する割合は合計 61.6%で、前回(63.1%)と同水準を維持している。郷土料理や伝統料理を「知っている」は 49.5%でほぼ半数にとどまり、男性(38.6%)より女性(57.7%)で認知度が高い。食育に関心がある(「とてもある」「ある」の合計)は 59.5%と 6 割に達するが、男性では 45.8%にとどまり、性別による意識の差が大きい。

3. 歯と口の健康について

◆ 残歯数と咀嚼機能の年代別格差

問 26、問 27 参照

「28 本以上」の歯を有する割合は全体で 45.2%であるが、70 歳以上では 18.4%と大きく低下し、「10～19 本」(18.4%)や「1～9 本」(10.5%)が増加する。咀嚼機能では「何でも噛んで食べることができる」が 69.8%であるものの、70 歳以上では 53.9%にとどまり、「噛みにくいと感ずることがよくある」が 16.4%を占める。口腔機能の維持・改善に向けた高齢者向けのオーラルフレイル対策が課題である。

◆ 歯周病と口腔ケア習慣

問 28、問 29、問 30、問 31、問 32 参照

歯周病の自覚症状が「ある」と回答した者は 41.3%と約 4 割にのぼり、特に 60 代では 48.9%、女性 60 代以上では 50.0%と高い。歯磨きは「毎食後磨く」が 31.0%にとどまり、「1 日 1～2 回」が 66.7%と大多数を占める。デンタルフロスや歯間ブラシを「使用している」は 38.6%で、「ときどき使用」(28.1%)を合わせると 66.7%だが、10・20 代では「使用していない」が 53.2%と補助清掃用具の使用が浸透していない。かかりつけ歯科医が「ある」は 80.3%、歯科健診を 1 年以内に「受けた」は 61.2%となっているが、10・20 代ではかかりつけ歯科医が「ない」40.4%、歯科健診は男性の受診率が低く、定期的な受診の推進とあわせて、幅広い層への口腔ケア意識の向上が必要である。

4. お酒・たばこについて

◆ 飲酒習慣と多量飲酒の傾向

問 33、問 34 参照

「ほとんど飲まない」が 58.7%で最も多いが、「毎日」飲酒する者は 16.4%であり、令和 3 年度(18.5%)から若干減少している。飲酒量では「2 合以上」に該当する者が全体の 8.4%で、男性では 14.4%と女性(3.8%)の約 4 倍であり、中高年男性の多量飲酒への注意喚起が引き続き重要である。

◆ 喫煙率とたばこ関連疾患の認知度

問 35、問 36 参照

現在喫煙している割合は 14.2%で、令和 3 年度(16.4%)から減少傾向にあるが、男性は 23.7%と依然として高い。性年代別にみると男性 40～50 代(26.6%)および男性 60 代以上(25.6%)で喫煙率が高い。また、女性若年層の喫煙率は前回調査と比較して上昇しており、全国水準と比べても高い状況にあることから、重要な健康課題の一つと考えられる。たばこが原因となる疾患の認知度は「肺がん」(92.3%)が最も高いが、「歯周病」(32.2%)や「心臓病」(38.8%)の認知度はまだ低く、喫煙の多様な健康影響に関する啓発の強化が求められる。

5. 生活習慣病・がんについて

◆ 各種検診の受診状況と未受診者の割合

問 37、問 37-1 参照

血圧・血液検査などの健康診査は「受けた」が合計 82.7%(学校・職場 35.0%、町 16.9%、人間ドック等 30.8%)と高い受診率を示す。一方、胃がん検診の未受診者は 48.6%、大腸がん検診は 45.4%、乳がん検診(女性)は 51.6%、子宮がん検診(女性)は 51.3%と、各がん検診ともに未受診者がおおむね半数を占めています。このため、受診率の向上は引き続き課題といえる。一方で、健康日本 21 における受診率の目標値は 60%、はつらつ玉村21(第2次)計画では 50%としており、これらと比較すると、現状はおおむね目標水準に近い状況にあると考えられる。健(検)診を受けていない理由を見ると「健康だから」「面倒」の割合が高いことから、検診の必要性や有用性を伝えたり、検診を受けたくくなるような取組を強化し、がん検診等の受診率の底上げが重要である。

6. 身体活動(運動・行動)について

◆ 歩行時間・歩数と運動習慣の定着状況

問 38、問 39、問 40 参照

1 日の歩行時間が「30 分未満」の者は 30.6%であり、特に 30 代(42.9%)や男性 40~50 代(37.5%)で身体活動量の少なさが目立つ。1 日の平均歩数は全体で 4,951 歩であり、前回調査(4,601 歩)から 350 歩増加しており、30 代は歩数が減少しているものの 40~60 代は歩数が増えている。運動習慣がある者は 27.7%であり、「条件は満たさないが運動はしている」を含めても 60.1%にとどまる。30 代では「運動はしていない」が 51.0%と過半数を超えており、働き盛り世代での運動習慣の定着支援が特に重要である。

7. 休養、こころの健康について

◆ 睡眠時間と朝の起床感

問 43、問 44 参照

平均睡眠時間が「6~8 時間未満」が 59.0%と最も多く、「4~6 時間未満」が 28.8%と短時間睡眠者が約 3 割を占める。朝の起床感で「眠気が残る」「気持ちよく起きられない」と回答した者は合計 32.1%であり、特に 10・20 代(53.2%)、30 代(59.2%)で高い傾向がみられる。睡眠の質向上に向けた生活リズムの改善指導が課題である。

◆ スクリーンタイムとストレス解消の実態

問 45、問 46、問 47、問 48 参照

スマートフォン等の 1 日使用時間が「5 時間以上」が 13.3%、「3~4 時間」が 23.7%と、若年層(10・20 代で 40.4%が 5 時間以上)で長時間使用が目立つ。寝る前の使用で「寝る前には使用しない」が 30.1%にとどまり、10・20 代では 4.3%と極めて低い。ストレス解消法が「有効な方法がある」は 12.2%、「特にない」が 29.7%と約 3 割が解消法を持たず、解消できていると「まあまあできている」以上は 71.7%であるものの、各世代にあったストレス管理支援が求められる。

悩みを打ち明け、相談できる相手について、「身近にいる」「身近ではないがいる」を合わせると85.1%となっており、令和3年度調査および令和5年度調査と比較して改善がみられる。特定の層に偏らず全体的に改善していることから、コロナ禍後の生活環境の変化等が影響している可能性が考えられる。一方で、「いない」と回答した割合も13.5%存在しており、特に40歳代以上の男性でその割合が高い傾向がみられることから、相談先や支援体制に関する周知については、引き続き取り組んでいく必要がある。

8. 健康づくりに関する要望

自由記述では、「ウォーキングや散歩」「ラジオ体操」「ストレッチ」など日常的に取り組める運動の実践が多く挙げられた。食生活面では「バランスのよい食事」「旬の食材・地元の食材の活用」「減塩の工夫」に関する記述が目立ったほか、町に対しては「高齢者が交流できる場の確保」「体操教室の開催」「交通手段の充実」「社会体育館やプールなど既存施設の活用促進」などの要望が寄せられた。こうした住民の声を反映し、運動しやすい環境の整備や食に関する情報発信、地域の居場所づくりなど、多面的な健康づくり施策の推進が期待される。

V 資料編

調査票

「健康づくりと食育に関するアンケート調査」のご協力をお願い

町民の皆様には、日ごろから町政にご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

本町では、「はつらつ玉村21（第2次）健康増進・食育推進計画」を平成29年に策定し、各種健康づくりや食育の推進に努めております。

来年は、この計画の最終年にあたることから、現在の皆様の健康づくりや食育に対する意識や関心、日ごろの生活等についておたずねし、次期計画策定の基礎資料として活用させていただきたいと存じます。

アンケートをお願いする方は、町内にお住まいの18歳以上の方の中から無作為抽出で1,200人を選ばせていただきました。（抽出基準日：令和7年9月1日現在）

なお、アンケートに記入された内容は、調査目的以外に使うことは決してありません。また、結果は統計的に処理するため、個人が特定されることはありません。

お忙しいところ大変恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、アンケートにご協力いただきますようお願い申し上げます。

令和7年9月吉日

玉村町長 石川 眞男

【回答にあたってのお願い】

1. 回答は、必ず封筒のあて名の方がご記入ください。（ご自身で記入が困難な場合はご家族の方が代わりにご記入ください。）
2. 説明文の指示に従って、ご回答ください。
3. 回答は、選択肢から選び、番号「1. 2. 3. …」を○で囲んでいただく場合と具体的に記入していただくものがあります。
4. 回答できる選択肢の数については、（ ）内に記載してあります。
5. 回答は、この用紙に直接ご記入ください。
6. 封筒やアンケート票にご住所・お名前を記入する必要はありません。
7. ご記入が終わりましたら、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、

令和7年10月15日（水）までに投函してください。

【インターネットで解答する場合】

右の二次元コードより回答してください。

インターネットで回答された方は紙のアンケート票は提出不要です。

URL <https://logoform.jp/form/Pa4N/1175385>



※このアンケートについて不明な点などは、下記にお問い合わせください。

【問い合わせ先】 玉村町役場健康福祉課 玉村町保健センター
電話：0270-64-7706（直通）

健康づくりと食育に関するアンケート

【あなた自身のことについて】

問1 あなたの性別を教えてください。(1つ選択)

- | | | |
|------|------|----------------|
| 1 男性 | 2 女性 | 3 どちらにもあてはまらない |
|------|------|----------------|

問2 あなたの年齢はどの年代に該当しますか。(1つ選択)

- | | | | |
|----------|---------|-------|-------|
| 1 10・20代 | 2 30代 | 3 40代 | 4 50代 |
| 5 60代 | 6 70歳以上 | | |

問3 あなたの仕事の形態を教えてください。(1つ選択)

※非常勤職員はパート・アルバイトに含む ※在宅勤務の正職員の場合は、在宅就労を選択

- | | | | |
|-----------|---------|-------------|-------------|
| 1 自営業 | 2 正社員 | 3 パート・アルバイト | 4 派遣・登録 |
| 5 在宅就労・内職 | 6 主婦(夫) | 7 学生 | 8 無職(求職中含む) |

問4 あなたの家族構成を教えてください。(1つ選択)

※3世代…親・子・孫 で暮らしている世帯 2世代… 親・子 で暮らしている世帯
その他の場合は()内に記入。

- | | | |
|----------|----------|--------|
| 1 3世代 | 2 2世代 | 3 夫婦のみ |
| 4 ひとり暮らし | 5 その他() | |

問5 あなたのお住まいの地区を教えてください。(1つ選択)

- | | | |
|----------|----------|---------|
| 1 中央小学校区 | 2 玉村小学校区 | 3 南小学校区 |
| 4 芝根小学校区 | 5 上陽小学校区 | 6 わからない |

【健康について】

問6 あなたの身長と体重を教えてください。(小数点第1位まで記入してください)

(過去1年間に健康診断で計測した方はその数字を、していない方はおよその数字を
ご記入ください) 例:身長(160.5)cm 体重(60.3)kg

身長 () cm	体重 () Kg
--------------------------------	--------------------------------

問7 あなたは、現在の体重をどう思いますか。(1つ選択)

1 太っている	2 やや太っている	3 ちょうどよい
4 やややせている	5 やせている	

【食生活について】

問8 あなたは、朝食を食べていますか。(1つ選択)

1 ほとんど毎日食べる	2 週に4~5日程度食べる	3 週に2~3日程度食べる
4 週に1日程度食べる	5 ほとんど食べない	

問9 あなたは、よくかんで食事をとっていますか。(1つ選択)

1 よくかんでいる	2 まあかんでいる	3 あまりかんでいない	4 ほとんどかんでいない
-----------	-----------	-------------	--------------

問10 あなたは、どのくらいの頻度で主食・主菜・副菜のそろった食事を食べますか。(1つ選択)

※主食…ごはん、パン、めん類 など
主菜…卵、肉、魚、大豆・大豆製品が主体のおかず
副菜…野菜、海藻、いも類などが主体のおかず

1 1日2回以上食べる	2 1日1回程度食べる	3 週に4~5回程度食べる
4 週に2~3回程度食べる	5 それ以下・ほとんど食べない	

問11 あなたは、どのくらいの頻度で野菜の入った料理を食べますか。(1つ選択)

- | | | |
|---------------|-----------------|---------------|
| 1 1日2回以上食べる | 2 1日1回程度食べる | 3 週に4~5回程度食べる |
| 4 週に2~3回程度食べる | 5 それ以下・ほとんど食べない | |

問12 あなたは、日ごろ栄養バランス等に配慮した食事をとれていますか。

また、今後とりたいと考えていますか。(1つ選択)

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1 継続してとれている(6か月以上) | 2 最近とれるようになった(6か月未満) |
| 3 とりたいと考えている(近いうち) | 4 とりたいと考えている(6か月以内に) |
| 5 特に考えていない | |

問13 あなたは、どのくらいの頻度で家族や周囲の人と一緒に食事をとりますか。

(1つ選択)

- | | | |
|------------|----------|------------|
| 1 1日2回以上 | 2 1日1回程度 | 3 週に4~5回程度 |
| 4 週に2~3回程度 | 5 それ以下 | |

問14 あなたの食習慣について該当するものを選んでください。

(あてはまるものすべてを選択)

※8 寝る前にもものを食べる…寝る前2時間の間に何か食べる習慣がある場合は選択する。

- | | | | |
|-------------|--------------|-------------|---------------|
| 1 食べるのが速い | 2 お腹いっぱい食べる | 3 間食が多い | 4 塩辛いものが多い |
| 5 おかずは1品で十分 | 6 同じものばかり食べる | 7 食事の時間が不規則 | 8 寝る前にもものを食べる |
| 9 外食や弁当が多い | 10 該当なし | | |

問15 あなたは、成人の塩分摂取量の目安は1日あたり何gだと思いますか。

(整数で記入してください)

g

問16 あなたは、普段の食生活の中で減塩を心がけていますか。(1つ選択)

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 1 いつも心がけている | 2 ときどき心がけている | 3 あまり心がけていない |
|-------------|--------------|--------------|

問17 あなたの家庭では、食品をどのようなお店で購入することが多いですか。

(上位3つまで選択)

- | | | |
|-------------|--------------------------|----------|
| 1 スーパーマーケット | 2 コンビニエンスストア | 3 農産物直売所 |
| 4 ドラッグストア | 5 ネットスーパーや生活協同組合等の宅配サービス | |
| 6 わからない | 7 その他 () | |

問18 あなたが主に食品を購入するお店は、どこにありますか。(1つ選択)

- | | |
|--------|----------------|
| 1 玉村町内 | 2 玉村町外 (市町村名) |
|--------|----------------|

問19 あなたの家庭では、どのくらいの頻度で食材を購入しますか。(1つ選択)

- | | | |
|----------|-------------------------|--------------|
| 1 毎日購入する | 2 2~3日おきに購入する | 3 週に1回程度購入する |
| 4 週1回未満 | 5 食材は購入しない (外食や弁当中心である) | |

問20 あなたは、どのくらいの頻度で外食やできあいの弁当を食べますか。(1つ選択)

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|------------|
| 1 ほぼ毎日食べる | 2 週に数回食べる | 3 月に数回食べる | 4 ほとんど食べない |
|-----------|-----------|-----------|------------|

問21 あなたは、外食するときや食品を購入するとき、カロリーや栄養成分表示を見ますか。

(1つ選択)

- | | | | |
|---------|----------|----------|-----------|
| 1 いつも見る | 2 ときどき見る | 3 あまり見ない | 4 ほとんど見ない |
|---------|----------|----------|-----------|

問22 あなたのご家庭では、玉村産の農産物を購入していますか。(1つ選択)

- | | | |
|------------|------------|--------------------|
| 1 よく購入している | 2 時々購入している | 3 購入したいが販売場所がわからない |
| 4 あまり購入しない | | |

問23 あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味を知っていますか。(1つ選択)

- 1 知っている 2 知らない

問24 あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理について、次世代へ伝えることが大切だと思いますか。(1つ選択)

- 1 大切だと思う 2 どちらかといえば大切だと思う 3 特に大切だと思わない

問25 あなたは、「食育」について関心がありますか。(1つ選択)

※食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。
農林水産省ホームページより引用

- 1 とてもある 2 ある 3 どちらともいえない 4 あまりない 5 ない

【歯と口の健康について】

問26 あなたの歯は、何本ありますか。差し歯と根は本数に数えますが、入れ歯やインプラントは除きます。(1つ選択)

- 1 28本以上 2 24～27本 3 20～24本
4 10～19本 5 1～9本 6 0本

問27 あなたは食べ物を咀嚼(そしゃく)する時、以下のうちどれに当てはまりますか。

(1つ選択)

- 1 何でも噛んで食べることができる 2 噛みにくいと感ずることが時々ある
3 噛みにくいと感ずることがよくある 4 ほとんど噛めない

問28 あなたは、歯周病の自覚症状がありますか。(1つ選択)

※歯周病の自覚症状とは、歯茎が赤く腫れる、歯茎から血が出る、歯がしみる等となります。

- 1 ない 2 ある

問29 あなたは、どのくらいの頻度で歯を磨いていますか。(1つ選択)

- 1 毎食後磨く 2 1日1～2回磨く 3 1回も磨かない日がある

問30 あなたは、デンタルフロスや歯間ブラシ等を使用していますか。(1つ選択)

- 1 使用している 2 使用していない 3 ときどき使用している

問31 あなたには、かかりつけ歯科医がありますか。(1つ選択)

- 1 ある 2 ない

問32 あなたは、ここ1年以内に歯科健診を受けましたか。(1つ選択)

- 1 受けた、または治療中 2 受けていない

【お酒・たばこについて】

<お酒について>

問33 あなたは、どのくらいの頻度で飲酒していますか。(1つ選択)

- 1 毎日 2 週に4～6日 3 週に1～3日
4 月に1～3日 5 ほとんど飲まない

問34 あなたは、1日あたりどのくらいの量の飲酒をしますか。下記を参考に日本酒に換算してお答えください。(1つ選択)

【日本酒1合(180ml)と同じアルコール量のもの】

- ビール(500ml) ウイスキー(60ml) チューハイ7%(350ml)
ワイン(200ml) 焼酎20%(135ml)

- 1 1合未満 2 1合～2合未満 3 2合～3合未満
4 3合～4合未満 5 4合以上 6 飲まない

<たばこについて>

問35 あなたは、たばこを吸っていますか。(1つ選択) ※電子たばこや加熱式たばこも含む。

1 吸っている (→問 35-1 へ)	2 吸っていたことがある (→問 36 へ)	3 吸わない (→問 36 へ)
------------------------	---------------------------	---------------------

問35-1 【問35で「1」と回答された方にお聞きします】

喫煙年数と1日の喫煙本数をお答えください。(整数で記入してください)

喫煙年数	喫煙本数	
約 <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/> 年	1日約 <input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/> 本	

問36 たばこの煙が原因となる疾患等について、知っているものはありますか。

(知っているものすべて選択)

1 肺がん	2 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)	3 ぜんそく・気管支炎
4 心臓病	5 妊婦や乳幼児への影響 (未熟児や突然死など)	
6 脳卒中	7 歯周病	

【生活習慣病・がん】

問37 あなたは、過去1年以内(子宮がん、乳がん検診については、2年以内)に、

健康診断やがん検診を受けていますか。(アからカの質問に対して1つずつ選択)

		受 け た			受けていない (受診対象 年齢でない)
		学校・職場 (配偶者の職場 を含む)の健診 (検診)	町の健診 (検診)	人間ドックや 個人的に検査	
ア	胃がん検診	1	2	3	4
イ	肺がん・結核検診 (胸部レントゲン検査)	1	2	3	4
ウ	大腸がん検診 (便潜血反応)	1	2	3	4
エ	乳がん検診 (女性のみ回答)	1	2	3	4
オ	子宮がん検診 (女性のみ回答)	1	2	3	4
カ	血圧・血液検査などの 健康診査	1	2	3	4

問37-1 【問37のア～カの該当する健（検）診でひとつでも「4」に○がついた方にお聞きします】

受けていない理由は何ですか。（上位3つまで選択）

※その他の場合は（ ）内に記入。

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 1 健康だから | 2 受け方が分からない | 3 日程の都合が合わない |
| 4 面倒 | 5 定期的に通院している | 6 受けるのがこわいから |
| 7 対象年齢でないから | 8 その他（ ） | |

【身体活動（運動、行動）】

問38 あなたは、1日に何分くらい歩いていますか。（1つ選択）

※家事や買い物、散歩、通勤通学、仕事などすべての活動を含めます。

- | | | |
|---------|------------|------------|
| 1 90分以上 | 2 60～90分未満 | 3 30～60分未満 |
| 4 30分未満 | | |

問39 あなたが1日に歩く平均的な歩数を記入してください。（整数で記入してください）

運動としての歩数と、通勤や仕事、家事などに伴う歩行を合算して記入してください。

目安：普通歩行なら…10分で1,000歩程度 早歩きなら…10分で1,200歩程度

歩

問40 あなたは、日ごろ、運動する習慣がありますか。（1つ選択）

※運動習慣とは、おおよそ週2回、1回30分以上の運動を1年間以上継続している場合とします。

- | | |
|------------|--------------------|
| 1 運動習慣がある | 2 条件は満たさないが運動はしている |
| 3 運動はしていない | |

問41 あなたは「健康の日」を知っていますか。（1つ選択）

※ 玉村町は、健康づくりを自ら進んで行ったり地域ぐるみで取り組んだり
してもらったための日として、毎月第1日曜日を「健康の日」と制定しました。

- | | |
|---------|--------|
| 1 知っている | 2 知らない |
|---------|--------|

問42 あなたは、町が発信している健康づくりや食育に関する情報をどのようなところで入手していますか。(あてはまるものをすべて選択) ※その他の場合は()内に記入。

1 広報たまむら	2 玉村町ホームページ
3 玉村町メールサービス「メルたま」	4 玉村町公式LINE
5 ラジオななみ	6 公民館や役場庁舎内等での掲示物
7 学校や保育園・幼稚園等からの手紙やメール、アプリ等	
8 その他()	9 町発信の情報は入手できていない

【休養・こころの健康について】

問43 あなたは、平均して毎日どのくらいの時間眠れていますか。(1つ選択)

1 10時間以上	2 8～10時間未満	3 6～8時間未満
4 4～6時間未満	5 4時間未満	

問44 あなたは、朝、気持ちよく起きられますか。(1つ選択)

1 気持ちよく起きられる	2 普通に起きられる	3 眠気が残る	4 気持ちよく起きられない
--------------	------------	---------	---------------

問45 あなたは、1日平均して、スマートフォンやタブレット、パソコン、ゲームをだいたい何時間くらい使用していますか。(1つ選択)

1 しない	2 1時間未満	3 1～2時間	4 3～4時間	5 5時間以上
-------	---------	---------	---------	---------

問46 問45でお聞きした使用時間のうち、寝る前に使用している時間はどのくらいですか。(1つ選択)

1 寝る前には使用しない	2 30分未満	3 30分～1時間
4 1～2時間	5 3時間以上	

問47 あなたは、自分なりのストレス解消方法がありますか。(1つ選択)

1 有効な方法がある	2 とりあえずはある	3 特にない
------------	------------	--------

問48 あなたは、不満、悩み、苦勞、ストレスなどを解消できていると思いますか。

(1つ選択)

- | | | |
|--------------|-------------|-------------|
| 1 できている | 2 まあまあできている | 3 あまりできていない |
| 4 まったくできていない | | |

問49 あなたは、普段どの程度、人（同居の家族も含む）と話をしますか。電話やメール等も含めてお答えください。(1つ選択)

- | | | |
|--------------|----------------------|------------|
| 1 毎日 | 2 2～3日に1回程度 | 3 1週間に1回程度 |
| 4 1ヶ月に2～3回程度 | 5 1ヶ月に1回以下・ほとんど話をしない | |

問50 あなたは、悩みを打ち明け、相談できる相手がありますか。(1つ選択)

- | | | |
|---------|-------------|-------|
| 1 身近にいる | 2 身近ではないがいる | 3 いない |
|---------|-------------|-------|

問51 あなたは、悩みを抱えたときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じますか。(1つ選択)

- | | |
|------------|----------------|
| 1 そう感じると思う | 2 どちらかといえばそう思う |
| 3 そうは思わない | 4 わからない |

問52 あなたは、行政などが実施している自殺予防や悩み事相談で知っているものがありますか。(知っているものすべてを選択) ※その他の場合は()内に記入。

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1 こころの健康相談（保健センター） | 2 生活保護に関する相談（健康福祉課） |
| 3 高齢者・介護に関する相談（健康福祉課） | 4 DVに関する相談（企画課） |
| 5 消費生活相談(消費生活センター) | 6 人権相談（社会福祉協議会） |
| 7 法律相談（社会福祉協議会） | 8 なんでも福祉相談（町内各施設） |
| 9 その他（ ） | |

最後に、あなたが健康づくりに取り組んでいくための具体的なアイデア・ご意見などを記入してください。

○自分自身ができること、家族の協力でできること

○地域の人との協力でできること、地域で行って欲しいこと

お忙しいところ、ご協力いただきありがとうございました。

記入もれがないか、もう一度お確かめのうえ、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて

10月15日（水） までにお近くのポストへ投函してください。

2章 母子保健に関するアンケート

「はつらつ玉村21 妊娠 8 か月頃のアンケートと2歳児・3歳児健診における健やか親子アンケート結果からみた調査結果」

I 調査の概要

1. 調査の目的

本調査は、健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」および、食育基本法に基づく「市町村食育推進計画」の見直しをするため、町民の健康づくりや食育に対する意識や関心、日ごろの生活状況等を把握し、次期計画策定のための基礎資料とすることを目的に実施しました。

2. 調査の設計

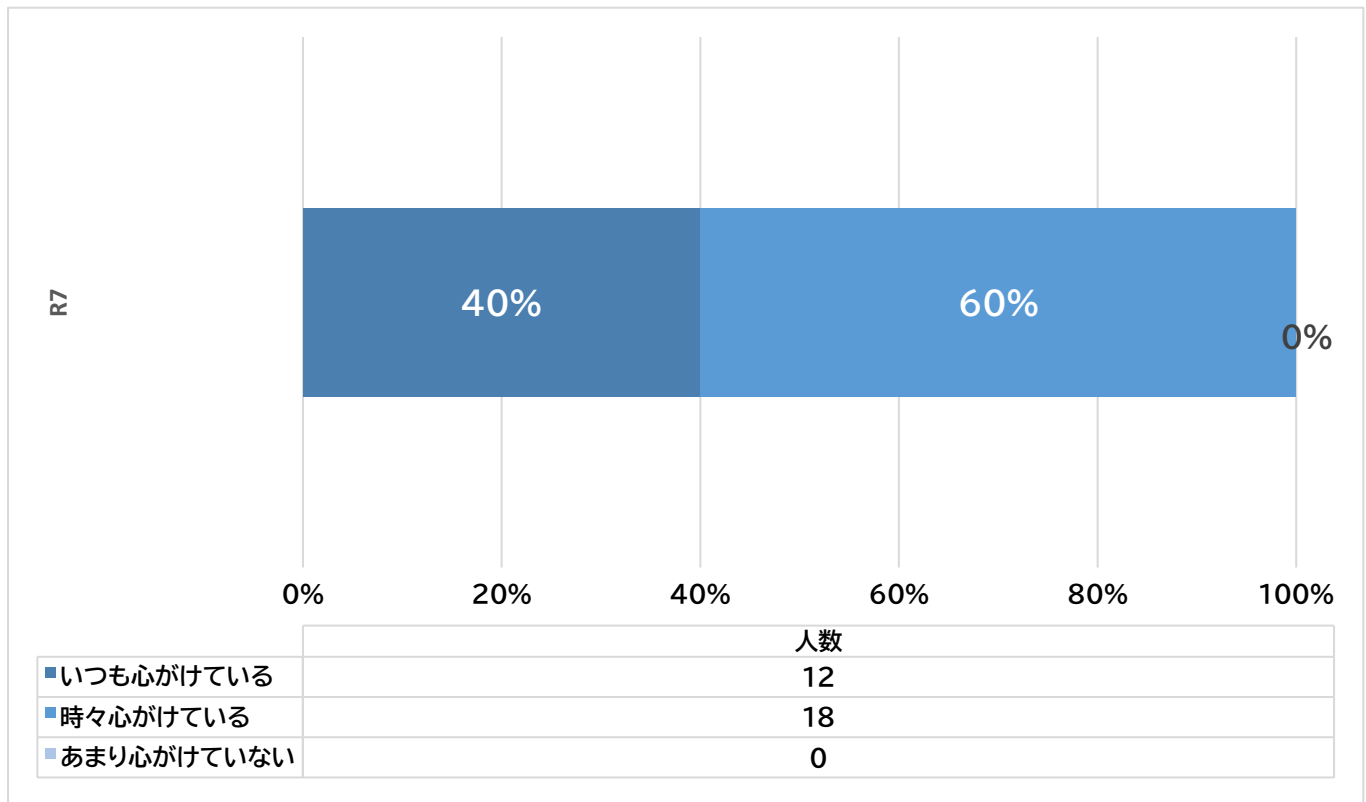
調査地域	玉村町全域
調査対象	玉村町に居住する 8 か月の妊婦および2、3歳児の幼児のいる家庭(令和7年9月～令和8年2月の健診対象者)
標本数	妊婦58人、2歳児78人、3歳児91人
回収数	妊婦30人(有効回収率 51.7%) 2歳児 71 人(有効回収率 91.0%) 3歳児 84 人(有効回収率 92.3%)
調査方法	郵送
調査時期	令和7年9月～令和8年2月

3. 報告書を見るにあたって

- ・集計は小数点第2位を四捨五入しており、回答比率が100%とならない場合があります。
- ・2つ以上の回答を要する(複数回答)質問の場合、その回答比率の合計は100%を超える場合があります。
- ・記述が不明瞭なもの、選択できる数を超えて回答しているもの等に関しては、無回答としています。

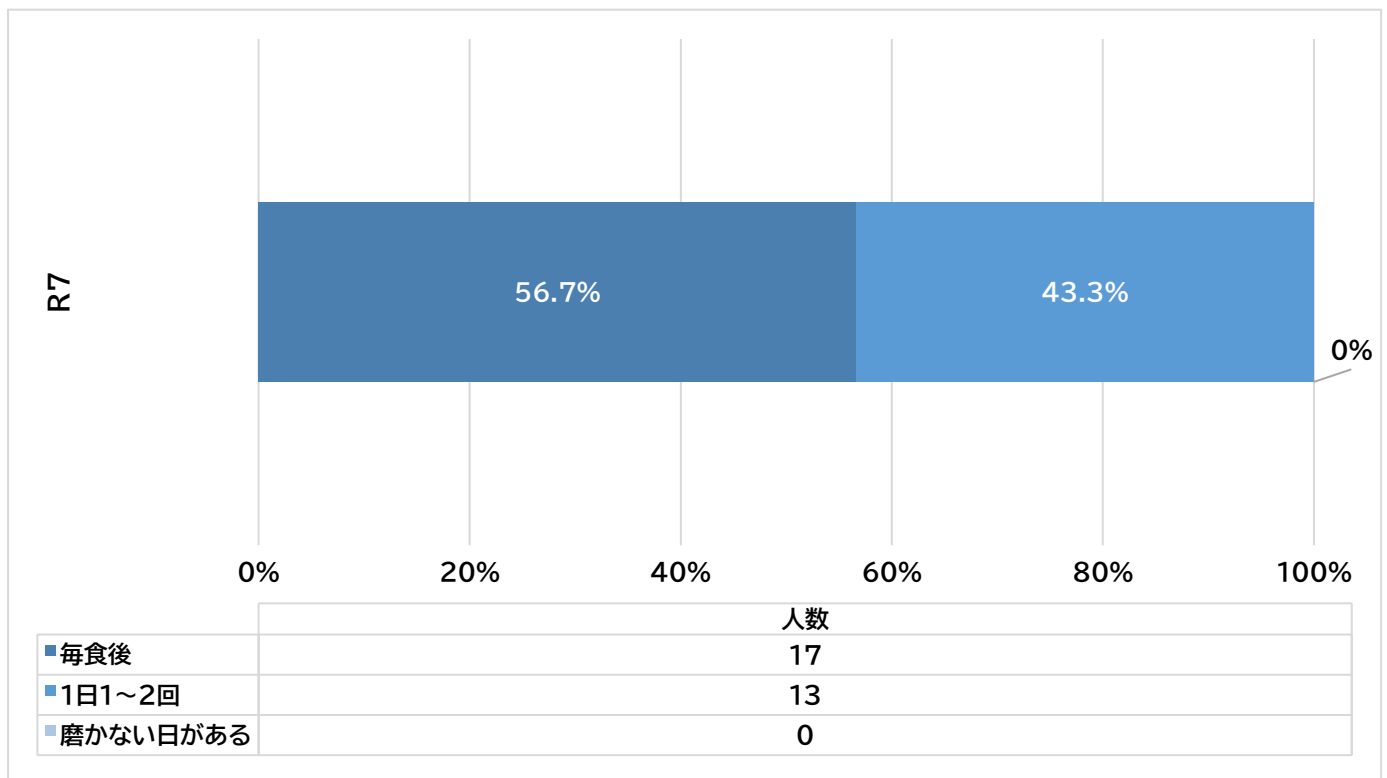
問3 得た情報を実践できるように、心がけていますか？

1 いつも心がけている 2 時々心がけている 3 あまり心がけていない



問4 歯磨きをしていますか？

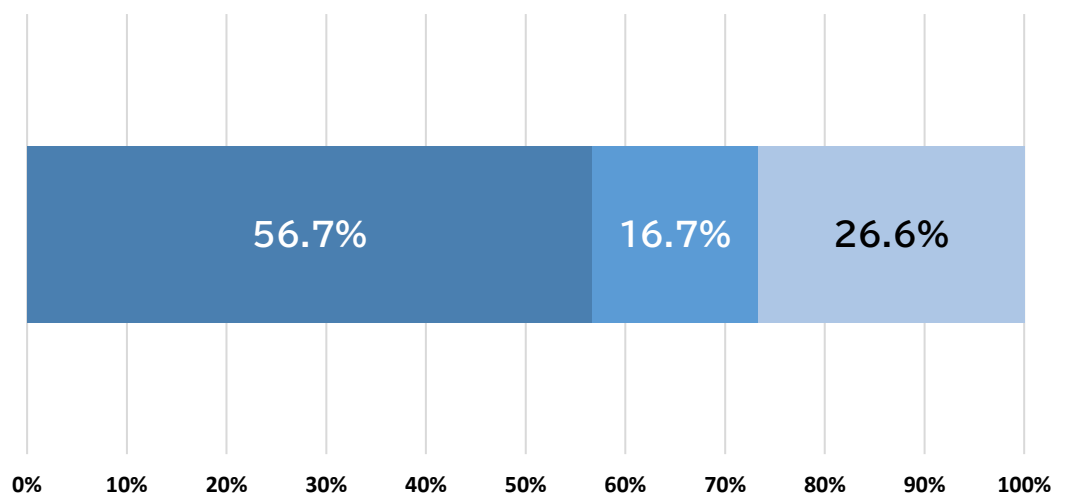
1 毎食後 2 1日1~2回 3 磨かない日がある



問5 かかりつけ歯科医はありますか？

- 1 ある(玉村伊勢崎の歯科医院) 2 .ある(それ以外) 3 ない

R7

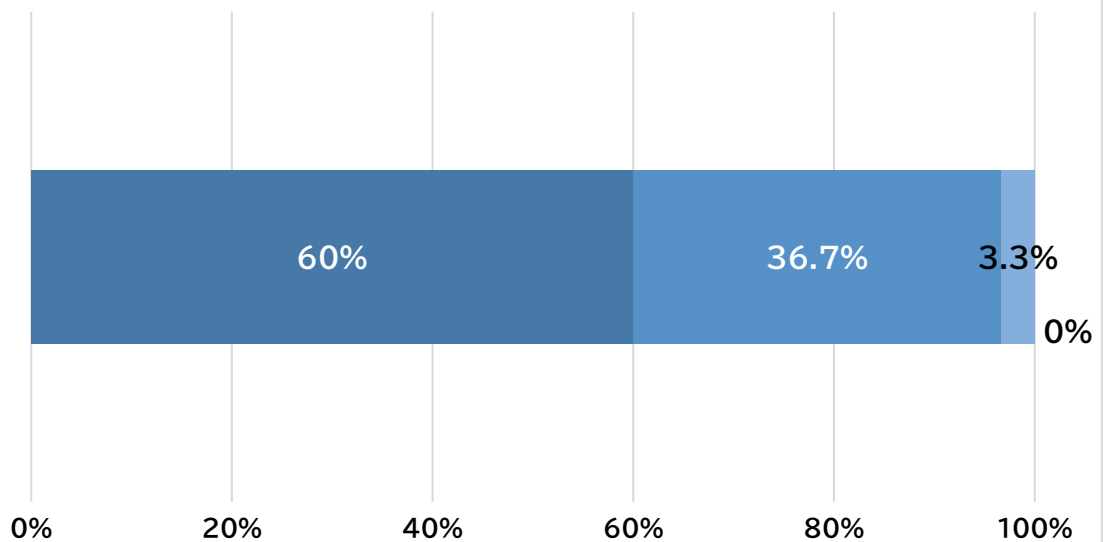


	人数
■ 玉村・伊勢崎の歯科医院	17
■ その他の市町村の歯科医院	5
■ かかりつけはない	8

問6 妊婦歯科健診を受けましたか？

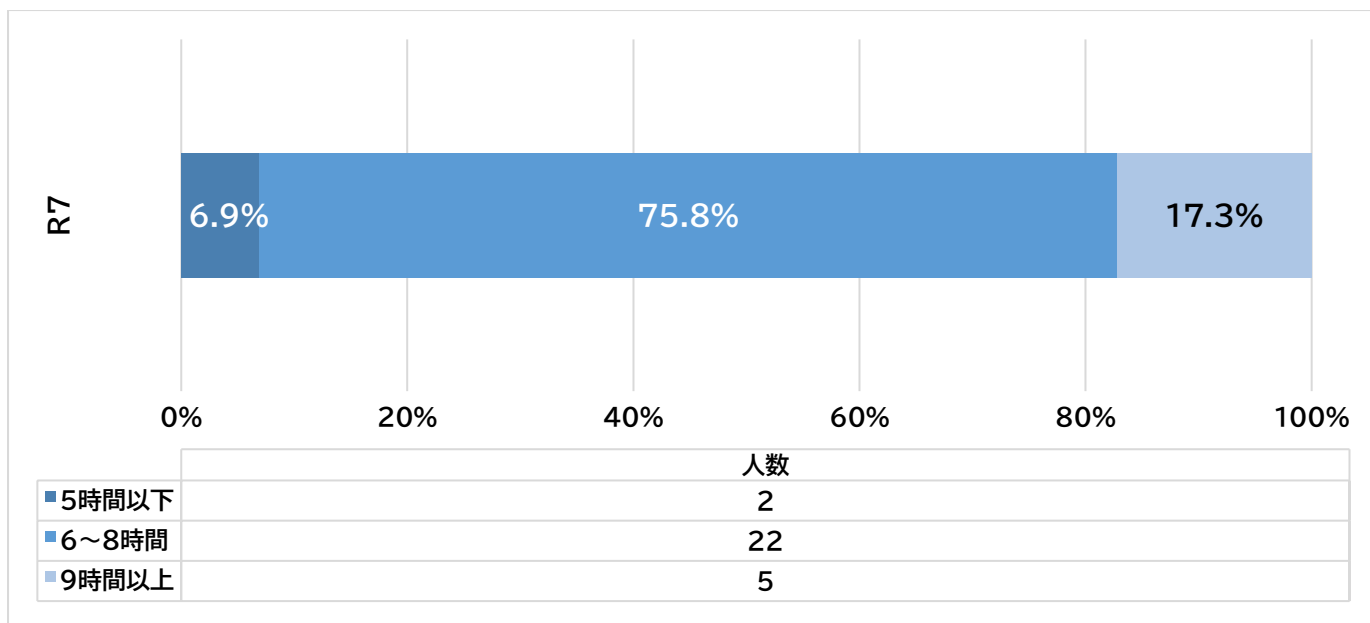
- 1 受けた 2 受けていない(これから受ける)
 3 受けていない(定期受診している) 4 受けていない(その他)

R7



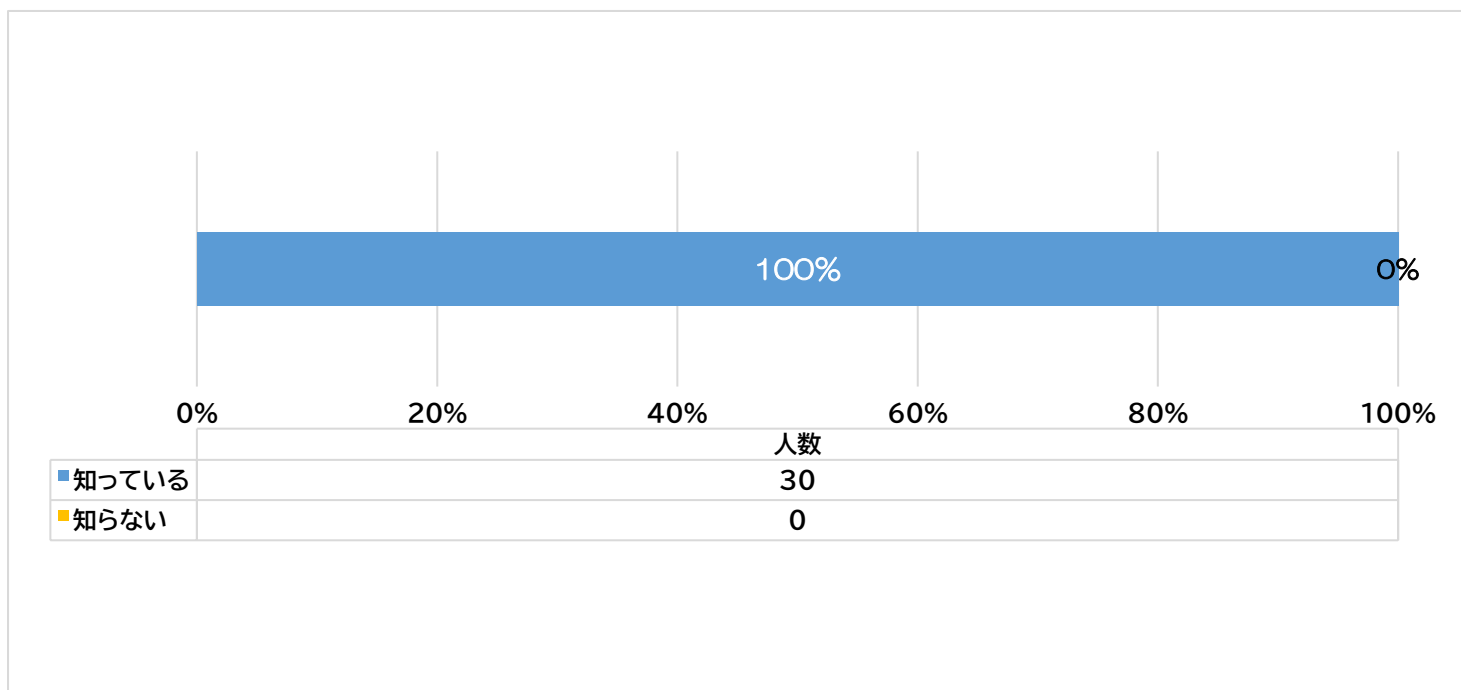
	人数
■ 受けた	18
■ これから受ける	11
■ 定期受診している	1
■ その他	0

問7 睡眠について教えてください。



問8 タバコの煙を吸ったりお酒を飲んだりすると赤ちゃんに影響があることを知っていますか

1 知っている 2 知らない



問9 妊娠中から子育て期にかけて、健康や食育について、町から発信してほしい情報や取り組んでほしい事業があればご記入ください。

- ・妊娠中や出産後の医療費の軽減や補助金などを手厚くしてほしい
- ・いつ頃から何から準備をし始めればいいのかや、今あると便利な物などの紹介
- ・教室の有無
- ・生まれた子が離乳食をたべるようになったら、簡単なレシピや野菜など好き嫌いしないようなレシピを発信してくれるといいなと思っています。

Ⅲ 調査結果からみた考察(現状と課題)

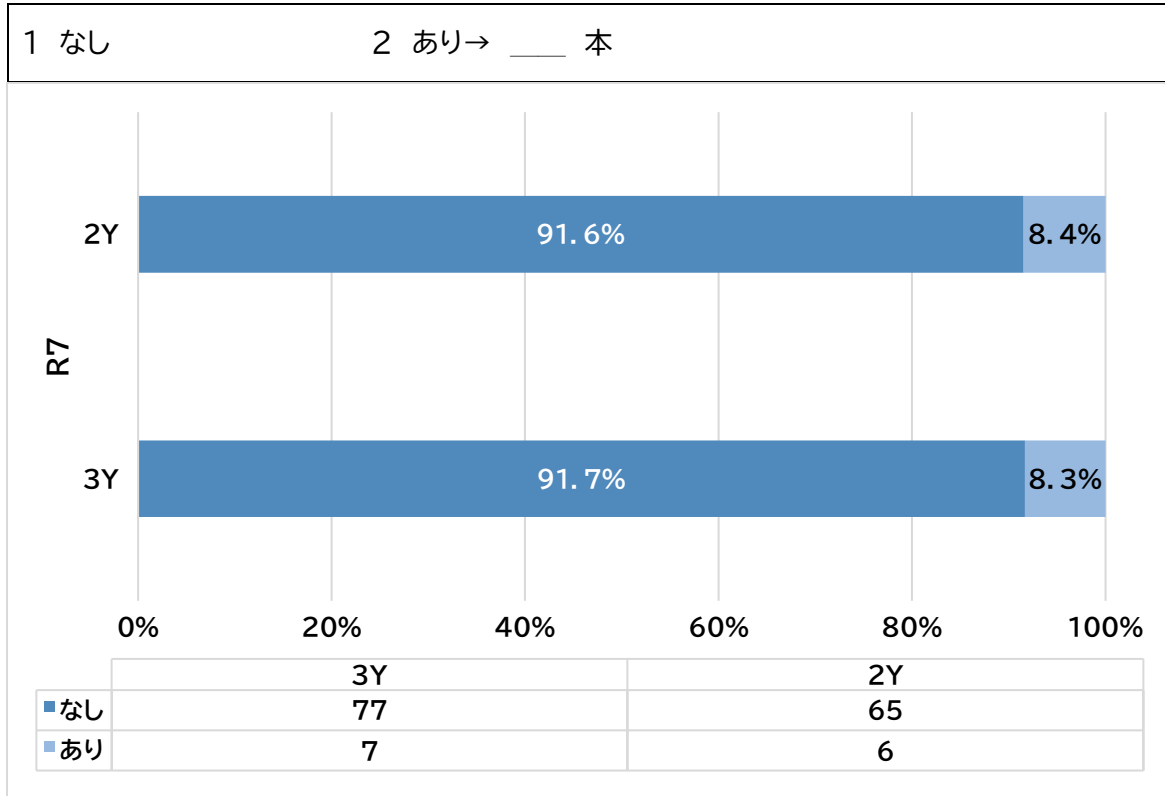
- ・今回の調査で、妊娠中 3 食食事をとれている人がほとんどで、また健康情報を実践するよう努めている方も多く、健康に関する意識が高いと推測される。
- ・健康に関する情報の取得方法としては、SNSや周囲の人が多いが、町の母親学級という意見もあり、妊婦さんにとっては母親学級も情報取得の場として重要である。
- ・妊娠中は歯周病や虫歯になりやすく、重症化すると早産などのリスクも高まる。歯科に関しては、歯磨き習慣や妊婦歯科健診の受診割合が高い状況であった。またかかりつけ歯科医院の有無については、約 73%の方が有ると回答しているが、約 26%の方は無いと回答しており、かかりつけ歯科医を持つことの重要性についての情報発信の必要がある。
- ・睡眠時間については、妊娠後期に入ってきているが、6時間以上睡眠がとれている方が 90%と高い割合となった。
- ・たばこやお酒に関する認知度は 100%であった。今後も引き続き、妊婦さんや周囲の方も含め、喫煙や飲酒による害について情報提供を行っていく必要がある。

IV 2,3歳児アンケート調査結果

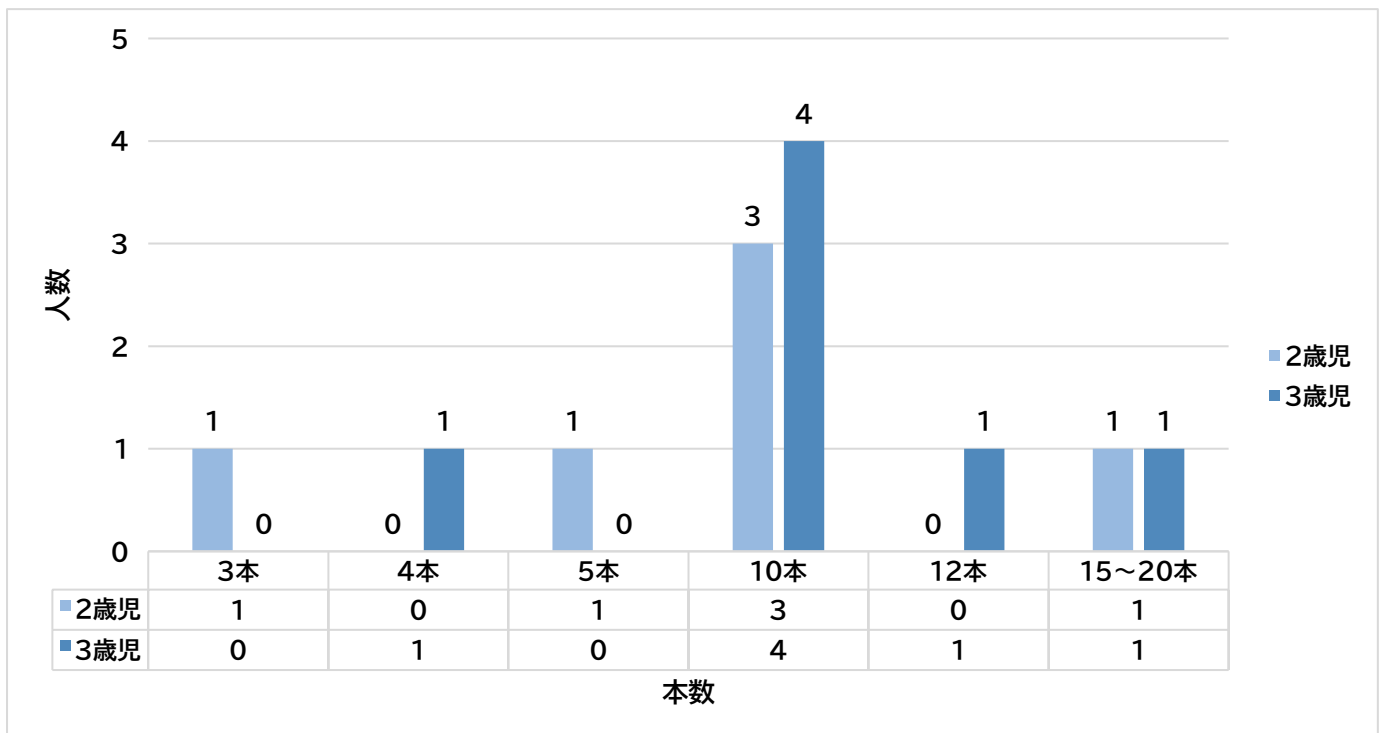
2歳児アンケート 調査期間:R7.9月~R8.2月 調査方法:2歳児歯科健診にて、対象者にアンケートを送付し、健診日にアンケート用紙を回収した。送付数78件 回答数71件 回答率91.0%

3歳児アンケート 調査期間:R7.9月~R8.2月 調査方法:3歳児健診にて、対象者にアンケートを送付し、健診日にアンケート用紙を回収した。送付数91件 回答数84件 回答率92.3%

問1 現在、お子さんのお母さんは喫煙をしていますか。

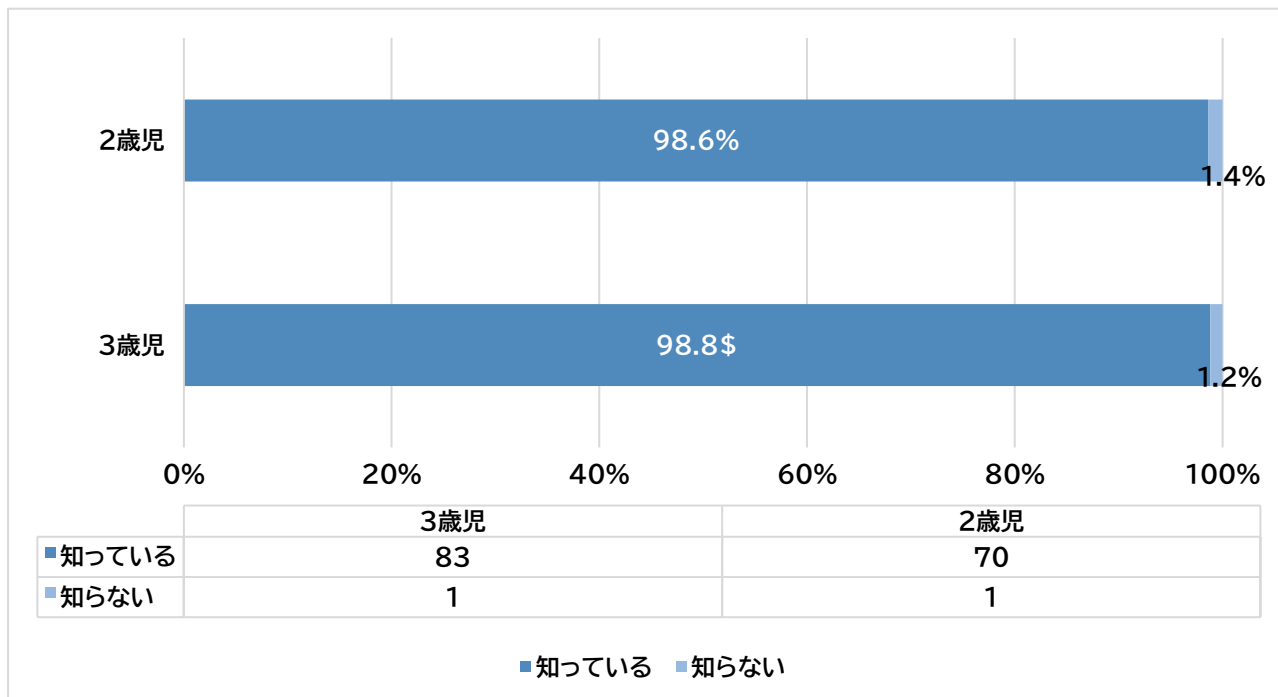


問1でありの方の1日あたりの喫煙本数



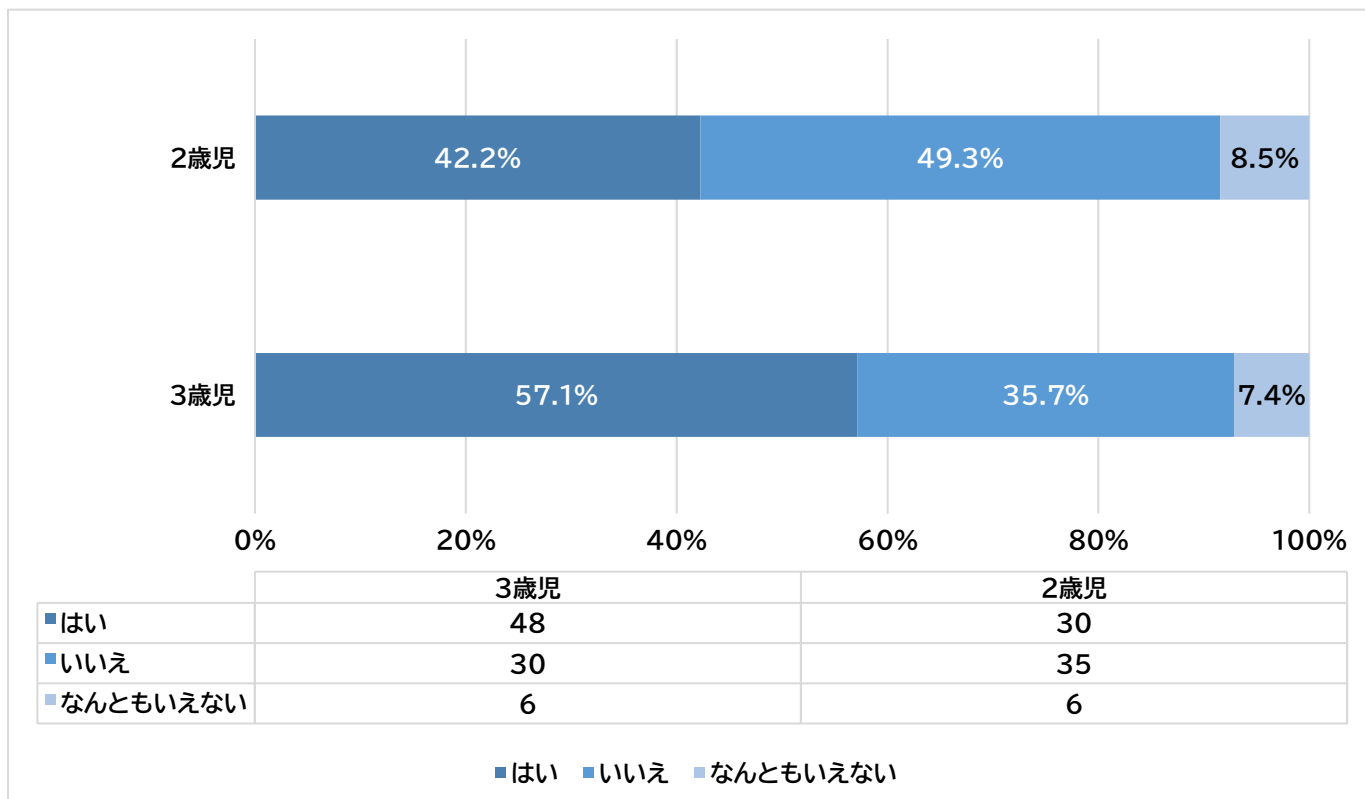
問3 たばこの煙が、お子さんへ喘息などの病気に影響することを知っていますか

1 知っている 2 知らない 3 回答なし



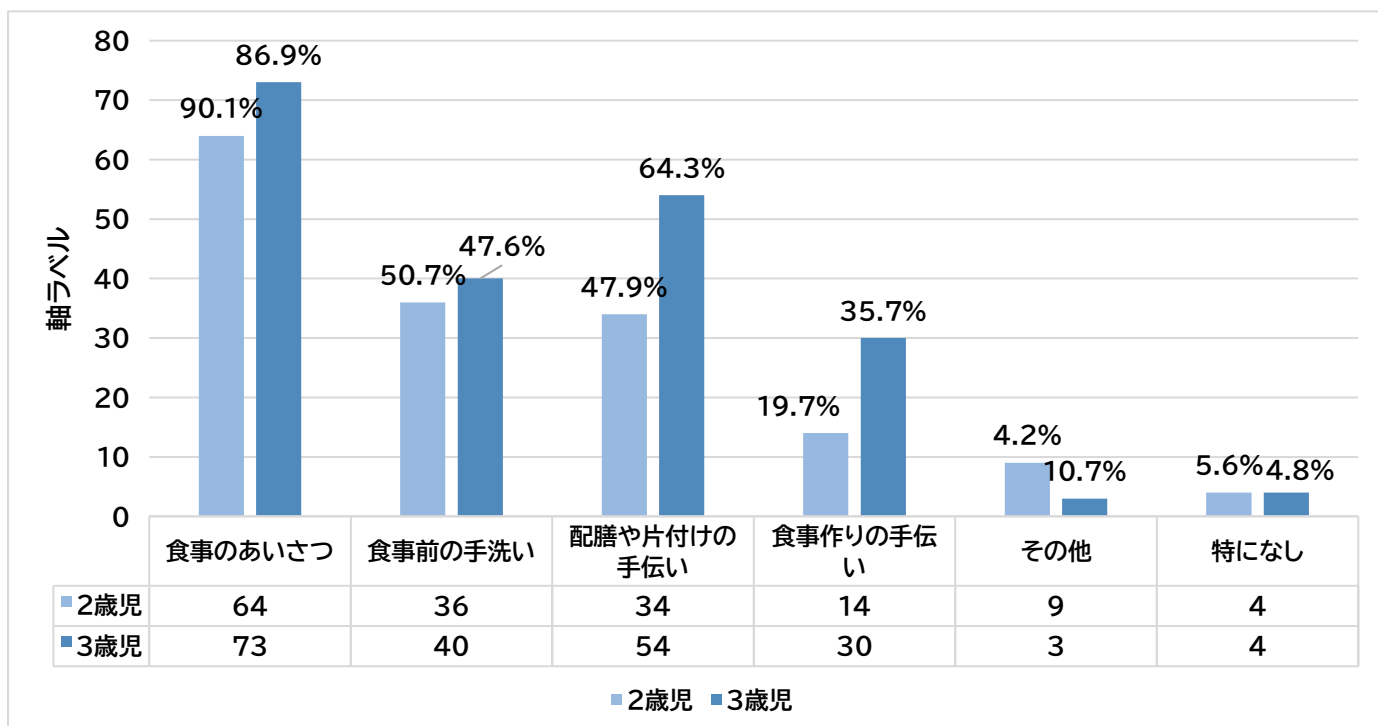
問10 お子さんのかかりつけの歯科医師はいますか。

1 はい 2 いいえ 3 なんともいえない



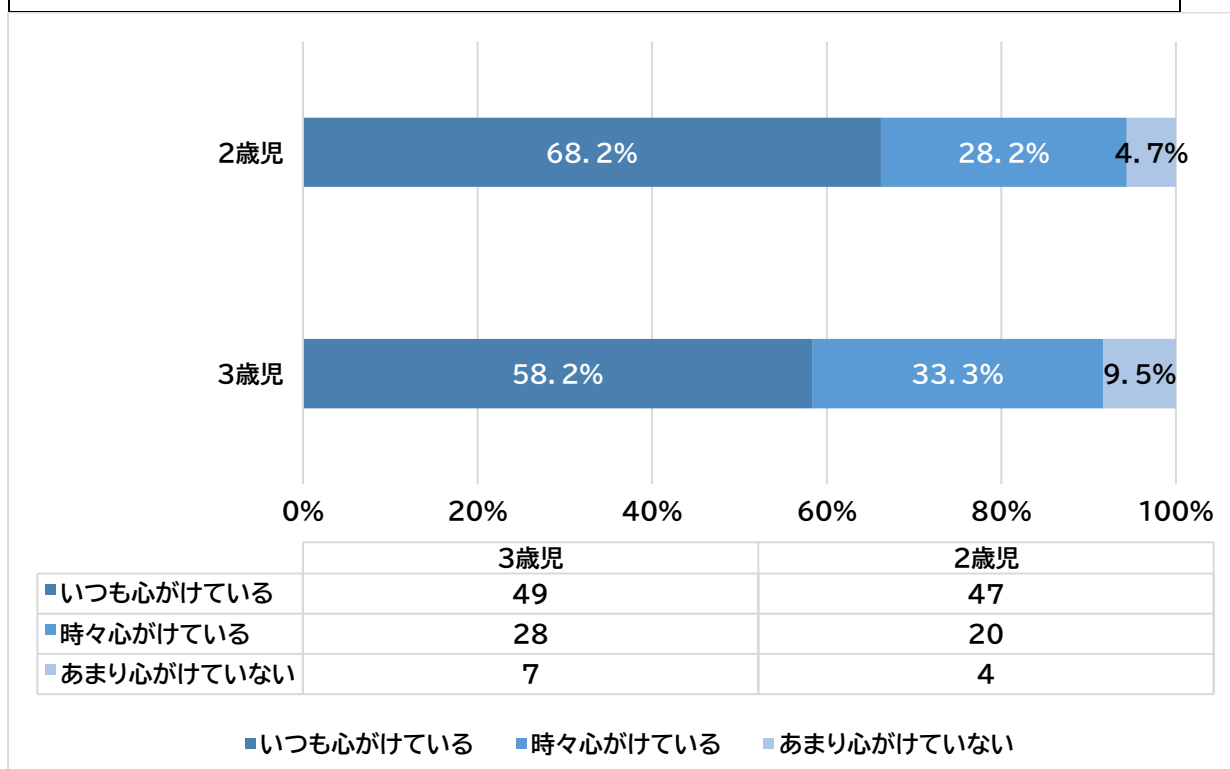
問11 家庭での食育の取り組みについて、取り組んでいることすべてに○をつけてください

- | | | |
|------------|-----------|--------------|
| 1 食事のあいさつ | 2 食事前の手洗い | 3 配膳や片付けの手伝い |
| 4 食事作りの手伝い | 5 その他 | 6 特になし |



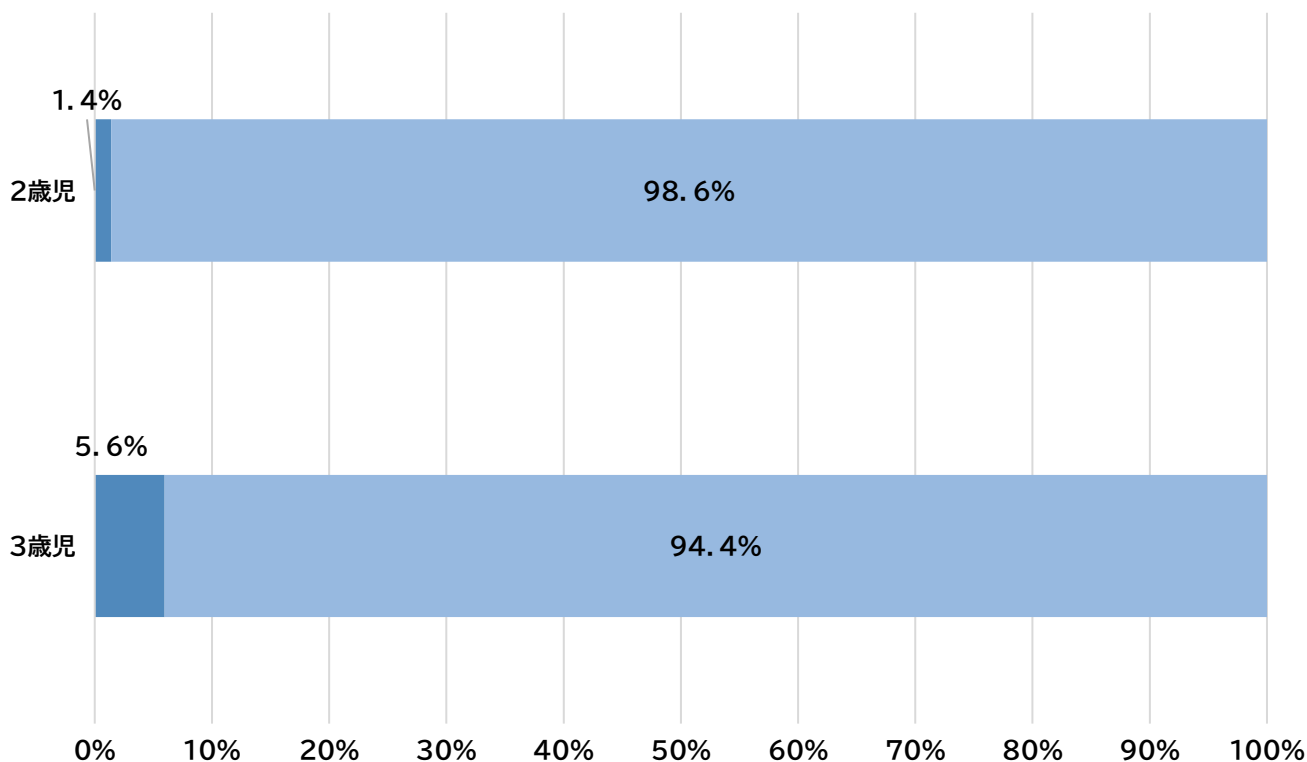
問12 家族そろって食事をとることを心がけていますか？

- | | | |
|-------------|------------|--------------|
| 1 いつも心がけている | 2 時々心がけている | 3 あまり心がけていない |
|-------------|------------|--------------|



問13 お子さんの睡眠について教えてください

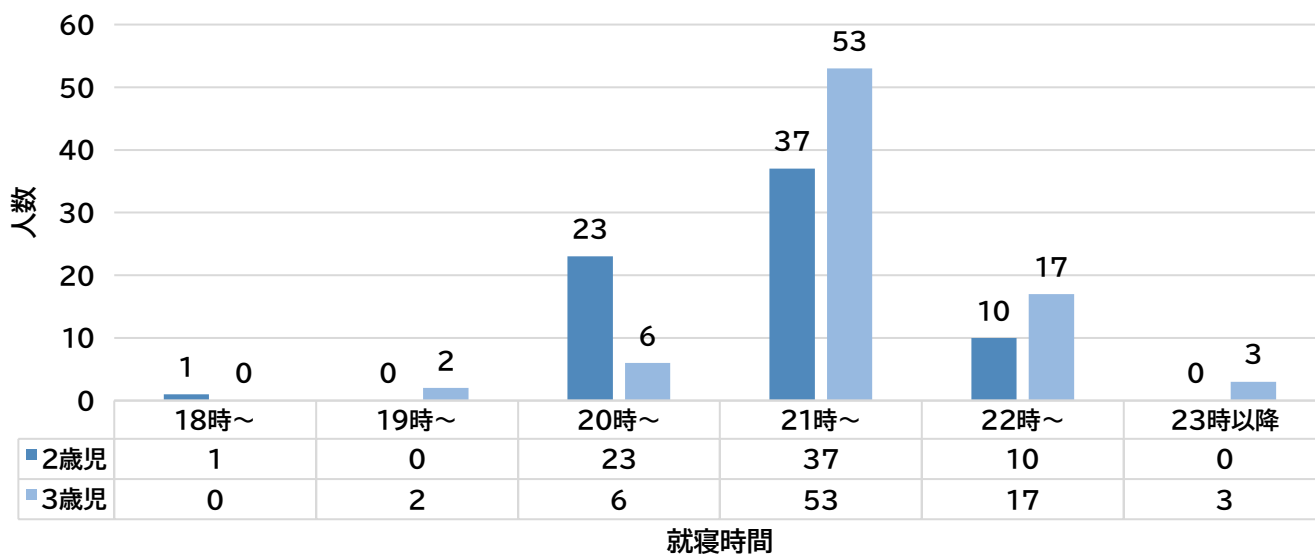
問13 お子さんの睡眠について教えてください



	3歳児	2歳児
■ 9時間以下	5	1
■ 10~14時間	79	70

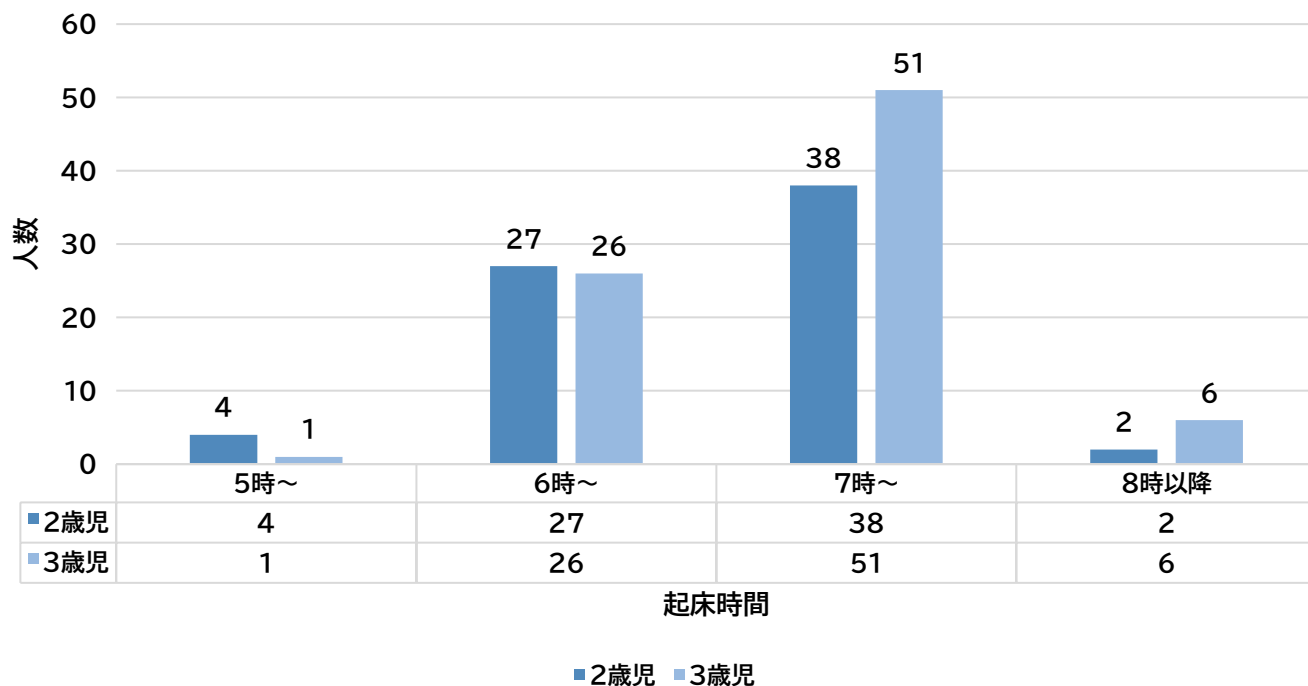
■ 9時間以下 ■ 10~14時間

問13-1 お子さんの睡眠について教えてください 就寝時間

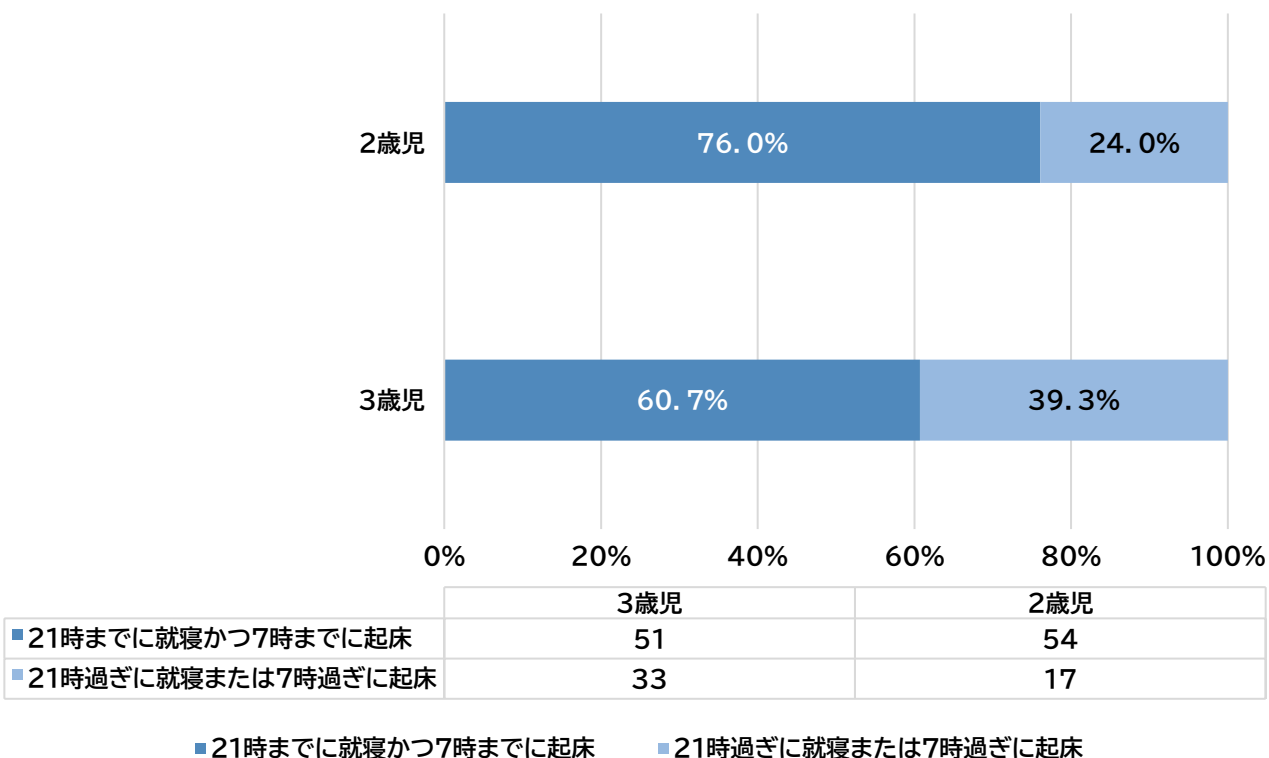


■ 2歳児 ■ 3歳児

問13-2 お子さんの睡眠について教えてください 起床時間

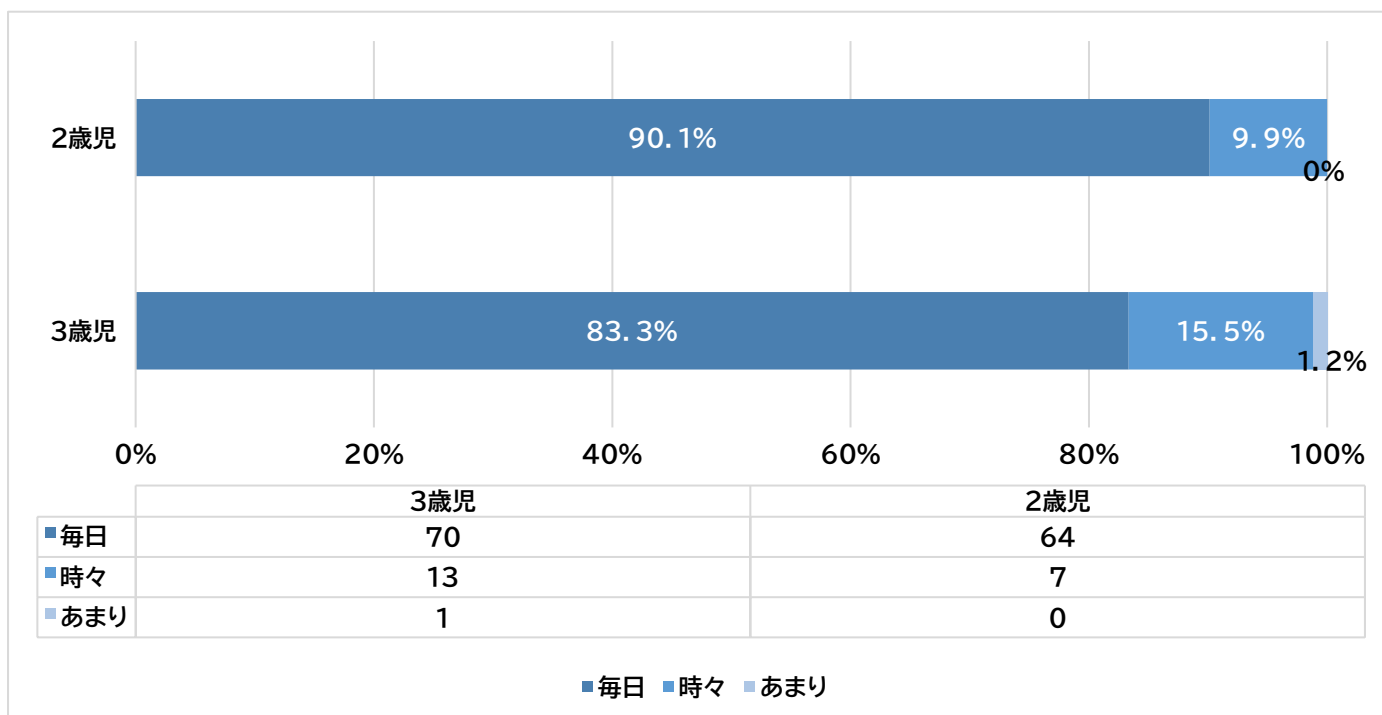


問13-3 お子さんの睡眠時間について教えてください 生活リズム



問14 日ごろからお子さんは体を使って遊んでいますか？

1 毎日	2 時々	3 あまりしていない
------	------	------------



- 問15 子どもの健康や食育について、町から発信してほしい情報や取り組んでほしい事業があればご記入ください
- ・保育園、学校等の感染症の流行状況 休みやすい、欠席しやすい環境(病児預かり)保護者の通院時など仕事以外のとき
 - ・2歳児の献立例の配信など。2人目育児なのでだいが適当になっているため、改めて見直す機会があるとうれしい。
 - ・町、近隣の市の子連れで行ける外食先等を発信してほしい。
 - ・共働きのため、病児保育、大変な時の預かり先、保育園での負担減への取り組みをしてほしいです。
子どもは可愛く、大切に育てていきたいのですが、あまりにも家庭ごとのサポートに依存している気がします。
 - ・保育園や学校の感染症流行状況は、園や学校からの情報で不足している部分を町からの情報として発信していくとよい(〇〇地域にてインフルエンザが流行し始めた、とか)
 - ・2, 3歳児の食ベムラやイヤイヤ期などの対応策など月1回くらいで講座などあったらありがたい。
 - ・2, 3歳のママ同士のコミュニケーションなどがあると、誰かと話せる機会が増えてうれしい。
 - ・オーガニック給食に取り組んでいただきたい
 - ・野菜や果物がどうなっているのか、どうやって採るのか見学、収穫体験ができればなおうれしい(食育として)。魚をさばくところもなかなか見られないので、見せてあげたい。休日に、身体を動かすような小規模の体操のイベントがあれば、お金を使わずに早起きする目的ができて身体も動かせてうれしい。

V 調査結果からみた考察(現状と課題)

- ・母親で喫煙している人は、2歳児アンケートでは8.4%、3歳児アンケートでは8.3%であった。父親で喫煙している人は、2歳児アンケートでは31%、3歳児アンケートでは32.1%であった。R5国民健康・栄養調査結果では、20代~40代では喫煙率18.0%(男性28.0%、女性8.0%)で、その結果調査と比較すると高い値である。保護者へ向けて、健診の場等で引き続き喫煙の害と禁煙に向けての情報提供を行っていく必要がある。
- ・喫煙者のうち母親も父親も半数以上が1日10本以上吸っているという結果になった。家庭内で喫煙をしてこどもが受動喫煙している家庭もあると予測される。また、喫煙のこどもへの害については、ほとんどの方が知っていたが、知らない方もわずかにいるため、周知啓発を継続していく。
- ・2歳児では、かかりつけ歯科医院があると回答しているのは42.2%、3歳児では、57.1%であった。2歳児のアンケートと比較すると15%ほど上昇している。健診受診時の歯科受診の勧めの成果ではないか。引き続き定期歯科健診を推奨していく。
- ・食育に関する取り組みとしては、食事のあいさつが2歳児アンケートで90.1%、3歳児アンケートでは86.9%と最も多かった。また家族そろって食事をするに関しても、2歳児3歳児ともに90%以上の家庭で心がけていると回答している。2歳児に比べて3歳児は様々な取り組みをしてくれている方が多く、食育に関心のある家庭が多いといえる。一方で、取り組みについて特になしと回答したのが、2歳児では5.6%、3歳児では4.8%であった。引き続き食育についての家庭での取り組みについて周知していく必要がある。
- ・農水省の行う社会基本調査のうち、孤食の調査では、小学生から中学生にかけて孤食の割合が年々増加しているとされている。本調査においても、家族そろって食事をとることを心がけているかに関して、2歳児アンケートでは68.2%、3歳児アンケートでは58.2%と悪化している傾向がみられるため、乳幼児期のうちから共食の重要性について伝えていく機会を確保していく必要がある。
- ・睡眠に関してはほとんどの家庭で10時間以上確保できている。ただ睡眠時間としては確保できているが、早寝早起きを取り組めていない家庭が2歳児アンケートでは24.0%、3歳児アンケートでは39.3%いる。今後も引き続き、早寝早起きの重要性について周知を行っていく必要がある。
- ・運動習慣に関しては、2歳児アンケートでは90.1%、3歳児アンケートでは83.3%が体を使って遊んでいると回答している。2、3歳頃は、体作りの大事な時期なので、体作りの重要性についても引き続き周知していく必要がある。

問8 この数か月の間に、ご家庭で以下のことがありましたか。あてはまるものすべてに○を付けて下さい。

1. しつけのし過ぎがあった
2. 感情的に叩いた
3. 乳幼児だけを家に残して外出した
4. 長時間食事を与えなかった
5. 感情的な言葉で怒鳴った
6. いずれも該当しない

問9 お子さんのかかりつけの医師はいますか。

1. はい
2. いいえ
3. 何ともいえない

問10 お子さんのかかりつけの歯科医師はいますか。

1. はい
2. いいえ
3. 何ともいえない

問11 家庭での食育の取り組みについて、取り組んでいることすべてに○をつけてください。

1. 食事のあいさつ
2. 食事前の手洗い
3. 配膳や片付けのお手伝い
4. 食事作りのお手伝い
5. その他 ()
6. 特になし

問12 家族そろって食事をとることを心がけていますか？

1. いつも心がけている
2. 時々心がけている
3. あまり心がけていない

問13 お子さんの睡眠について教えてください

起床 _____ 時 就寝 _____ 時
昼寝 _____ 時から _____ 時まで

問14 日ごろからお子さんは体を使って遊んでいますか？

1. 毎日
2. 時々
3. あまりしていない

問15 子どもの健康や食育について、町から発信してほしい情報や取り組んでほしい事業があればご記入ください。

()

ご協力ありがとうございました

問8 この数か月の間に、ご家庭で以下のことがありましたか。あてはまるものすべてに○を付けて下さい。

1. しつけのし過ぎがあった
2. 感情的に叩いた
3. 乳幼児だけを家に残して外出した
4. 長時間食事を与えなかった
5. 感情的な言葉で怒鳴った
6. いずれも該当しない

問9 お子さんのかかりつけの医師はいますか。

1. はい
2. いいえ
3. 何ともいえない

問10 お子さんのかかりつけの歯科医師はいますか。

1. はい
2. いいえ
3. 何ともいえない

問11 家庭での食育の取り組みについて、取り組んでいることすべてに○をつけてください。

1. 食事のあいさつ
2. 食事前の手洗い
3. 配膳や片付けのお手伝い
4. 食事作りのお手伝い
5. その他 ()
6. 特になし

問12 家族そろって食事をとることを心がけていますか？

1. いつも心がけている
2. 時々心がけている
3. あまり心がけていない

問13 お子さんの睡眠について教えてください

起床 _____ 時 就寝 _____ 時
昼寝 _____ 時から _____ 時まで

問14 日ごろからお子さんは体を使って遊んでいますか？

1. 毎日
2. 時々
3. あまりしていない

問15 子どもの健康や食育について、町から発信してほしい情報や取り組んでほしい事業があればご記入ください。

()

ご協力ありがとうございました

健康づくりと食育に関するアンケート
調査報告書

発 行 玉村町
編 集 健康福祉課
住 所 〒370-1192
群馬県佐波郡玉村町大字下新田201
電 話 0270-64-7706
発行年月 令和8年3月